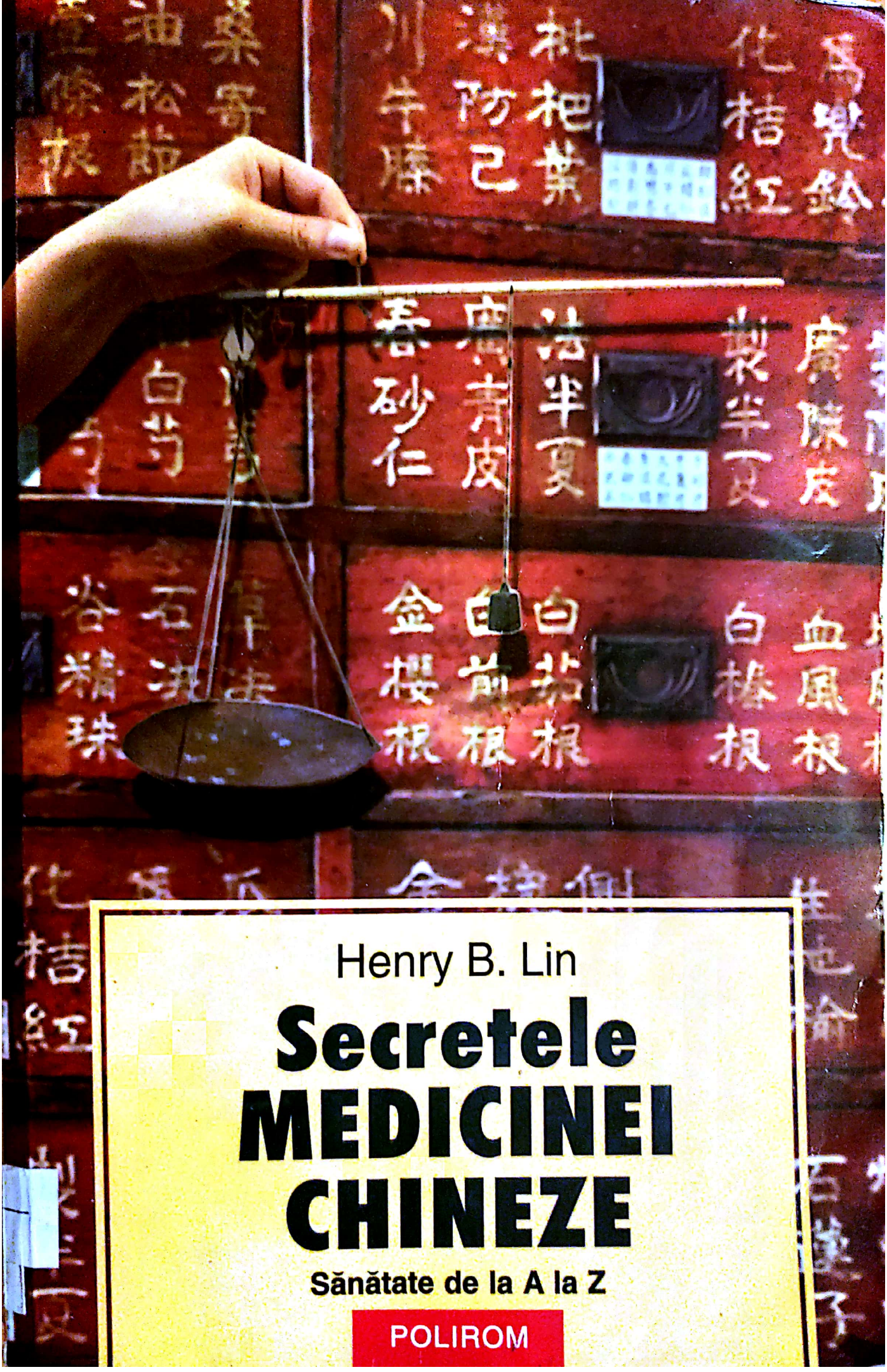

Henry B. Lin

Secretele MEDICINEI CHINEZE

Sănătate de la A la Z

POLIROM

Scanned with OKEN Scanner

Colecţia HEXAGON

Secretele medicinei chineze vă oferă o alternativă la tratamentele medicinei clasice uşor de aplicat, în întregime naturală şi extrem de eficientă, constituind o referinţă practică şi un ghid de îngrijire naturală a sănătăţii elaborat de una dintre cele mai vechi civilizaţii ale lumii. Autorul descrie metodele daoiste utilizate pentru a avea mai multă energie, tinereţe şi vigoare – tratamente naturiste şi exerciţii fizice pe care le puteţi include cu uşurinţă în programul zilnic: dietă, somn şi odihnă, masaj şi mişcări uşoare, viaţă sexuală disciplinată şi exerciţii de respiraţie.

Un istoric al îngrijirii naturale a sănătăţii în China • Filosofia chineză a îngrijirii sănătăţii prin mijloace naturale • Secretele naturale ale sănătăţii: alimentaţia, somnul şi odihna, igiena fizică, igiena mentală, exerciţiile fizice, viaţa sexuală disciplinată, igiena mediului ambiant • Leacurile minunate ale naturii • Secretele vitalităţii sexuale • Secretele întineririi şi longevităţii • Calea spre nemurire • Remedii speciale pentru diferite afecţiuni

Scanned with OKEN Scanner

Henry B. Lin este consultant pe probleme de sănătate şi instructor de arte marţiale şi exerciţii de întreţinere, specialist în *fengshui* şi astrologie chineză pentru planificarea vieţii şi a afacerilor. A publicat articole în diverse periodice, cum ar fi *The New Times* şi *Seattle Journal*, precum şi volumele *What Your Face Reveals* (Llewellyn, St. Paul, 1999; trad. rom.: *Ce dezvăluie faţa ta. Secretele chinezeşti ale citirii feţelor*, Editura Antet, Bucureşti, 2004) şi *The Art and Science of Feng Shui: The Ancient Chinese Tradition of Shaping Fate* (Llewellyn, St. Paul, 2000; trad. rom.: *Arta şi ştiinţa fengshui*, Editura Vox, Bucureşti, 2004).

Translated from *Chinese Health Care Secrets. A Natural Lifestyle Approach*
Copyright © 2000 Henry Lin
Published by Llewellyn Publications, St..Paul, MN 55164 USA

www.llewellyn.com

© 2006 by Editura POLIROM, pentru prezenta traducere

www.polirom.ro

Editura POLIROM
Iaşi, B-dul Carol I nr. 4, P.O. Box 266, 700506
Bucureşti, B-dul I.C. Brătianu nr. 6, et. 7, ap. 33; O.P. 37; P.O. Box 1-728, 030174

Descrierea CIP a Bibliotecii Naţionale a României:

LIN, HENRY B.

Secretele medicinei chineze : sănătate de la A la Z / Henry B. Lin; trad. de Dana Ligia Ilin. – Iaşi : Polirom, 2006

ISBN: 973-46-0169-5

I. Ilin, Dana Ligia (trad.)

61(510)
615.81

Printed in ROMANIA

Scanned with OKEN Scanner

Secretele MEDICINEI CHINEZE

Sănătate de la A la Z

Traducere de Dana Ligia Ilin

Scanned with OKEN Scanner

Introducere

Îngrijirea sănătăţii este o afacere colosală în SUA. În 1998, cheltuielile pentru îngrijirile medicale din SUA au însumat 13,3% din PIB, însemnând peste 1 121,4 miliarde de dolari la scară naţională, ceea ce face ca acest domeniu să fie de departe cel mai important pe economie, depăşindu-l cu mult pe cel aflat pe locul al doilea, calculatoarele şi comunicaţiile. În comparaţie cu cheltuielile pentru sănătate din Japonia, care reprezintă 6,8% din PIB, şi cu cele 8,2 procente din Europa, SUA are cel mai costisitor sistem medical din lume („The World in 1998", *The Economist*, 25, p. 81).

Şi costurile medicale continuă să crească. Este prevăzut un salt până la 16,6% în 2002. Conform datelor oferite de American Heart Association, în anul 1998 doar bolile cardiace i-au costat pe americani 274,2 miliarde de dolari, cu 6% mai mult decât în 1997, adică puţin mai mult de 1 000 de dolari per locuitor anual (*Investor's Business Daily*, 3 ianuarie, 1998).

Dar tot muntele ăsta de bani i-a însănătoşit oare pe americani? Răspunsul dezamăgeşte enorm. Haideţi să cercetăm un pic următoarele aspecte sumbre:

- conform unor estimări făcute de experţi, 58 de milioane de americani au cel puţin un tip de boală cardiacă (*Investor's Business Daily*, 17 martie, ce ucide anual peste 900 000 de americani şi implică cheltuieli medicale de peste 115 miliarde de dolari;
- circa 37,7 milioane de americani suferă de invaliditate provocată de o boală sau o dereglare cronică (Wilcox, 1998, p. 64);
- 16 milioane de americani au diabet, pentru care cheltuielile medicale costă anual naţiunea peste 92 de miliarde de dolari (Wilcox, 1998, p. 57);
- 12 milioane de americani primesc îngrijiri medicale pentru cancer, care a răpit în anii '80 în SUA peste 4,5 milioane de vieţi; doar în 1996 au fost diagnosticate circa 1 252 000 de noi cazuri de cancer, în care nu este inclusă cifra estimativă de 800 000 de cazuri de cancer de piele. În acelaşi an, cancerul a ucis 547 000 de americani, adică 1 500 de oameni zilnic (Cook, 1996, pp. 4-5);
- unul din cinci americani suferă de cancer la prostată (Cook, 1998, pp. 128-129);
- în fiecare an, la peste 182 000 de femei este diagnosticat cancerul mamar (Kane *et al.*, 1995);
- circa 16 milioane de americani suferă de astm, care devine nu doar din ce în ce mai răspândit, ci şi din ce în ce mai grav, şi costă anual aproximativ cinci miliarde de dolari (Ross, 1997a, p. 77);
- 37 de milioane de americani au artrită, ceea ce înseamnă anual 45 de milioane de zile-muncă pierdute, precum şi cheltuieli medicale şi reţineri din salariu în valoare de 35 de miliarde de dolari (Loring şi Fries, 1995);

Scanned with OKEN Scanner

- 20 de milioane de americani suferă de osteoporoză, ducând anual la 1,3 milioane de fracturi osoase la persoanele de peste 45 de ani (Aldred, 1997, p. 36);
- peste 40 de milioane de americani au hipertensiune (Moser, 1991);
- 34 de milioane de americani adulţi sunt obezi (Harris, 1996, p. 57), adică 35% din populaţia adultă;
- 35 de milioane de americani suferă de alergii (Cook, 1997, p. 40);
- peste 30 de milioane de americani suferă de o boală mentală (Klein, 1993);
- aproximativ 30 400 de americani se sinucid anual (Cook, 1998);
- 60% dintre americanii cu vârste de peste 60 de ani suferă de cataractă (Ross, 1997b, p. 363);
- 60 de milioane de americani suferă de dureri de cap cronice (Ford, 1993);
- 30 de milioane de americani au probleme cronice legate de impotenţă (Kane, 1995);
- 20% dintre americani reuşesc cu greu să adoarmă sau să doarmă cât trebuie (Cartwright, 1993);
- cifra estimativă a americanilor infectaţi cu HIV este de 1,5 milioane (Kane, 1995).

Aceasta pune sub semnul întrebării îngrijirea medicală aşa-zis superioară oferită de o ţară bogată care dispune de tehnologie de vârf. De fapt, americanii sunt în fruntea topurilor privind bogăţia şi tehnologia, dar şi bolile degenerative. Ei se bucură de binefacerile diagnosticării computerizate, ale descoperirilor de ultimă oră din chimie şi de cel mai înalt nivel de viaţă din lume. Însă americanii pur şi simplu nu se bucură de sănătate. Oboseala profesională, depresia, disfuncţiile sexuale şi starea fizică proastă grevează calitatea vieţii aproape a fiecăruia dintre ei. Americanii se află doar pe locul al 43-lea în lume din punctul de vedere al duratei vieţii. Acest lucru este complet nepotrivit cu prosperitatea lor. Nu este de mirare că Marcia Angell, redactor-şef la *The New England Journal of Medicine*, consideră că sistemul medical american este „cel mai scump şi, în acelaşi timp, cel mai nepotrivit sistem din ţările dezvoltate" (*New England Journal of Medicine*, ianuarie 1998).

Într-adevăr, acest popor este în miezul unei crize a sistemului medical, care face din ce în ce mai multă lume să-şi pună întrebări legate de industria sănătăţii. De ce se cheltuiesc atâţia bani anual pentru îngrijiri medicale? Cât de mult are de-a face sistemul medical cu sănătatea? Este acest sistem proactiv sau reactiv? Vindecarea eficientă trebuie să vizeze cauza unei boli şi să o înlăture sau să înlăture doar simptomele? Sistemul actual de îngrijire medicală se ocupă sau nu de problemele cu care se confruntă astăzi americanii? Încotro se îndreaptă acest sistem?

Răspunsurile la aceste întrebări variază, însă nu există nici o îndoială în privinţa faptului că principalii ucigaşi ai americanilor nu sunt câmpurile de luptă, ci propriul mediu – locuinţa, locul de muncă, stilul de viaţă – în care mor din cauza bolilor degenerative cum sunt afecţiunile cardiace, atacul cerebral, cancerul, diabetul şi astmul. Acestea sunt numite, pe drept cuvânt, „boli ale civilizaţiei". Timp de peste 200 de ani, modernizarea a mers împotriva naturii. Încercând să exploateze natura „în folosul oamenilor", industrializarea ignoră în permanenţă legile naturii. Explozia problemelor de sănătate cu care ne confruntăm astăzi este consecinţa inevitabilă a acestui fapt. Ea poate fi privită ca răzbunarea naturii pe cei care i-au încălcat legile.

Dacă încălcarea legilor naturii stă la baza majorităţii problemelor de sănătate moderne, este de la sine înţeles că soluţia fundamentală e întoarcerea la natură şi restabilirea

Scanned with OKEN Scanner

raportului om-natură. De fapt, cele mai eficiente tratamente pentru aceste boli fatale se află – şi trebuie să se afle – în natură, nu într-un laborator plin de echipamente supersofisticate şi costisitoare. Din acest punct de vedere, sistemul chinez de îngrijire naturală a sănătăţii are un mesaj hotărâtor pentru omenire.

Cuvântul-cheie al acestui sistem este naturaleţea. Prin îngrijire naturală a sănătăţii înţeleg un sistem de metode şi instrumente folosite pentru menţinerea sănătăţii şi vindecarea bolilor prin mijloace deplin naturale. Nu este nevoie de chimioterapie sau medicamente şi nici măcar de plante medicinale.

Efectele secundare ale acestor tipuri de tratare sunt bine cunoscute. De exemplu, tylenolului, unul dintre cele mai populare şi mai răspândite medicamente din SUA, cu vânzări anuale de 1,3 miliarde de dolari, i se atribuie sute de decese şi grave vătămări ale ficatului (*Forbes*, decembrie 1997).

De obicei, plantele medicinale nu sunt incluse în acest sistem. Cu toate că ele cresc şi sunt prelucrate natural, majoritatea nu sunt potrivite pentru corpul omenesc. În consecinţă, ele nu pot fi consumate regulat fără să apară efecte secundare.

Termenul *natural* este folosit în această carte într-un sens strict. El se referă doar la substanţe, metode şi activităţi considerate o parte firească a vieţii, cum sunt hrana, respiraţia, somnul, exerciţiile fizice, activitatea sexuală, mediul ambiant, igiena fizică şi disciplina mentală.

Din vremurile străvechi, chinezii au încercat să înţeleagă trupul omenesc, precum şi modul şi cauzele apariţiei bolilor. Dr. Wan Laisheng, regretatul meu profesor, spunea mereu: „Există cinci lucruri esenţiale pentru sănătatea înfloritoare. Ele sunt alimentaţia, igiena, odihna, exerciţiile fizice şi mediul ambiant. Nici unul dintre ele nu poate lipsi. Este nevoie de toate pentru a fi deplin sănătos". Prin urmare, este vital să ne îngrijim de sănătatea noastră prin cultivarea unui stil de viaţă sănătos şi punerea în practică a principiilor sănătăţii naturale. Aceasta nu este doar prima linie de apărare împotriva bolilor, ci s-ar putea să fie ultima şansă în materie de tratament, deoarece problemele de sănătate moderne provin din aceste activităţi fundamentale.

Sistemul chinez de îngrijire naturală a sănătăţii este deosebit prin faptul că e natural, preventiv, caută rădăcinile problemelor, este holistic şi se bazează pe încrederea în sine. El nu foloseşte nici unul dintre medicamentele şi substanţele chimice artificiale din practica medicală modernă. Totul este complet natural şi poate fi luat sau practicat în mod regulat, zilnic. Într-adevăr, acesta a fost considerat de chinezi din vechime modul de viaţă ideal.

Legea sănătăţii este legea naturii. Nu puteţi încălca legea naturii fără a vătăma propria sănătate. Hrana este un bun exemplu. Când un bolnav chinez merge la doctor, întreabă: „Ce alimente trebuie să mănânc?". Chinezii ştiu de multă vreme că hrana poate îmbolnăvi, aşa cum poate şi să vindece. Alimentele potrivite pot declanşa singure vindecarea şi adesea sunt mai eficiente decât medicamentele moderne. De fapt, alimentele sunt considerate de chinezi atât o sursă de hrănire, cât şi leacuri eficiente.

În al doilea rând, sistemul chinez de îngrijire naturală a sănătăţii are un caracter preventiv. Chinezii din vechime considerau că tratamentul cel mai bun este prevenirea. Cu alte cuvinte, în primul rând să nu lăsăm boala să se instaleze sau să o ucidem de îndată ce apare. În China, cei mai buni medici sunt şi cei mai buni dascăli, care ştiu cum să prevină bolile. Sănătatea deplină vine din prevenirea, nu din tratarea unei boli. Aşa cum după un accident o maşină nu va mai fi niciodată ca la început, nici corpul nu va mai fi acelaşi după o boală gravă. Explicaţia constă în faptul că a fost subminat *qi*-ul.

Scanned with OKEN Scanner

În al treilea rând, sistemul vizează cauzele bolii. Îngrijirile medicale clasice tind să înlăture simptomele unei boli, în vreme ce sistemul chinez de îngrijire naturală a sănătăţii se ocupă de rădăcinile acesteia, tratând, în acelaşi timp, şi simptomele. Există momente potrivite şi pentru modul occidental de abordare a bolilor, cum ar fi în situaţiile extreme. Însă acest mod de abordare este foarte ineficient împotriva bolilor cronice şi degenerative. De exemplu, medicaţia convenţională pentru hipertensiune nu poate elimina dezechilibrul energiilor care provoacă tensiunea arterială ridicată. Nici medicamentele antidepresive nu pot înlătura cauzele depresiei.

În schimb, sistemul chinez de îngrijire naturală a sănătăţii vizează eliminarea cauzelor care stau la baza bolilor. În consecinţă, atunci când un medic chinez scrie o reţetă, el are întotdeauna grijă să acorde cea mai mare atenţie cauzelor bolii, nu simptomelor superficiale.

În al patrulea rând, sistemul este holistic, prin faptul că tratează întreaga persoană, nu porţiuni izolate ale trupului. Cultura occidentală şi medicina convenţională tind să compartimenteze lucrurile, concentrându-se doar asupra câte unui aspect. Însă în China regula o reprezintă atitudinea holistică. Chinezii privesc omul ca pe un tot organic, alcătuit din minte, trup şi spirit, precum şi numeroase celule, care depind unele de celelalte. Pentru ca întreaga persoană să fie sănătoasă, trebuie să fie sănătoase toate părţile ei.

În cultura chineză, omul este considerat o trinitate a spiritului, minţii şi trupului. Este de înţeles faptul că în sistemul chinez de îngrijire naturală a sănătăţii se ţine cont de interacţiunea şi de interdependenţa aspectelor fizic, mental şi spiritual ale pacientului. Cei care îl aplică încearcă să afle în ce mod se influenţează reciproc aceste aspecte. Pe baza acestor cunoştinţe se stabileşte o strategie de tratare cuprinzătoare şi adecvată.

În tradiţia occidentală, trupul este separat de minte. În sistemul chinez de îngrijire naturală a sănătăţii se consideră că trupul omenesc nu are doar muşchi şi organe, ci şi emoţii şi sentimente, care influenţează nemijlocit starea de bine a trupului fizic, şi invers. Se pune accentul pe strânsa interdependenţă dintre starea de bine mentală şi sănătatea fizică. Aspectele psihologice şi cele fiziologice nu pot fi despărţite, aşa cum nu pot fi despărţite lumina şi întunericul. Sănătatea fizică duce la starea de bine mentală, care, la rândul ei, întăreşte sistemul imunitar al corpului. Sistemul chinez de îngrijire naturală a sănătăţii ţine cont, de asemenea, de interacţiunile diferitelor organe interne.

În fine, sistemul se bazează pe încrederea în sine. Se consideră că trupul omenesc însuşi este un mare vindecător, care are capacitatea înnăscută de a-şi restabili echilibrul şi de a se vindeca. Dacă suntem capabili să perturbăm echilibrul organic al trupului, lucru pe care chinezii îl consideră cauza tuturor bolilor, putem şi să restabilim acest echilibru. Cu alte cuvinte, vindecarea este rezultatul unui proces biologic desfăşurat de trup pe cont propriu.

Dacă ne gândim bine, vindecarea vine dinăuntru. Chinezii cred că majoritatea lucrurilor se remediază de la sine şi, într-adevăr, cele mai multe lucruri se îndreaptă singure în absenţa unei intervenţii din exterior. Nici trupul omenesc nu face excepţie. El este o maşinărie care se întreţine, se repară şi se vindecă singură, câtă vreme ştim cum să acumulăm, să păstrăm şi să controlăm *qi*-ul lui. Această credinţă se încadrează în concepţia confucianistă că „omul superior caută ajutorul în el, omul inferior caută ajutorul la ceilalţi". De fapt, cei mai mulţi chinezi îşi tratează problemele de sănătate acasă, prin metode naturale transmise din generaţie în generaţie. Ei merg la medic sau se internează în spital doar atunci când este absolut necesar.

Scanned with OKEN Scanner

Aşadar, sistemul chinez de îngrijire naturală a sănătăţii este o filosofie de viaţă. El pledează pentru un stil de viaţă care să ducă la sănătatea deplină în acord cu legile naturii. Într-o vreme în care interesele profesionale par să calce în picioare conştiinţa etică a organizaţiilor ce gestionează problemele medicale, iar motivaţia profitului are prioritate faţă de bunăstarea poporului, este şi mai important să învăţăm această filosofie de viaţă şi să ne devină însuşi modul de viaţă. La urma urmei, îngrijirea sănătăţii este treaba noastră. Sănătatea înfloritoare nu prea are de-a face cu banii şi cu tehnologiile de vârf, deoarece nu poate fi cumpărată. Dimpotrivă, trebuie să luptăm pentru sănătatea deplină şi să o cucerim prin propriile eforturi, în viaţa de zi cu zi.

Scanned with OKEN Scanner

Scanned with OKEN Scanner

Capitolul 1

Un istoric al îngrijirii naturale a sănătăţii în China

Teoria şi practica sănătăţii naturale au o istorie îndelungată, care merge până la începuturile civilizaţiei chineze. Îngrijirea sănătăţii şi longevitatea se numără printre subiectele care apar cel mai des în civilizaţia chineză. Totul – alimentaţia şi medicina, somnul şi veşmintele, activitatea sexuală şi exerciţiile fizice, locuinţa şi călătoriile, religia şi filosofia – este discutat şi studiat la nesfârşit. Cultura orientală se concentrează asupra studierii şi îmbunătăţirii omului însuşi. Aceasta se opune culturii occidentale, care se concentrează asupra studiului şi înţelegerii lumii din afară, în care trăim.

Chinezii din vechime erau deplin conştienţi de valoarea sănătăţii înfloritoare şi se străduiau permanent să o menţină şi să o îmbunătăţească. Aceasta se datora, parţial, obsesiei nemuririi, ţintă care poate fi atinsă doar de cei ce sunt deplin sănătoşi şi trăiesc mult. Una dintre primele lor cercetări în domeniul îngrijirii sănătăţii a dus la crearea *qigong*-ului, exerciţiile de respiraţie chinezeşti care îmbină respiraţia reglată cu meditaţia. Valoarea terapeutică a *qigong*-ului a fost menţionată în *Tratatul de medicină internă al Împăratului Galben*, care este cea mai veche sinteză a îngrijirii naturale tradiţionale a sănătăţii. Această lucrare se bazează pe tehnicile folosite de Împăratul Galben pentru menţinerea sănătăţii, precum şi pentru prevenirea şi tratarea bolilor.

Împăratul Galben a domnit peste partea de nord a Chinei în urmă cu aproape 5 000 de ani. Interesul lui faţă de îngrijirea naturală a sănătăţii reprezintă o contribuţie enormă la civilizaţia chineză. Se spune că a trăit până la 111 ani şi, după moartea fizică, a ajuns nemuritor.

Împăratul Galben a avut doi sfetnici faimoşi, care l-au învăţat arta respiraţiei, tratarea prin hrană, activitatea sexuală disciplinată, folosirea plantelor medicinale şi secretele nemuririi. Unul dintre sfetnici era Qi Bo, un daoist celebru şi părintele medicinei chineze. Ei discutau regulat despre esenţa vieţii, cauzele bolilor, modalităţile de prevenire şi de vindecare a acestora şi tehnicile pentru longevitate. Pe aceste conversaţii se bazează informaţiile din tratatul care poartă numele Împăratului Galben.

Qi Bo, pe lângă statutul lui de medic de prim rang şi sfetnic al împăratului, a fost şi părintele tratamentului prin masaj. El a scris zece lucrări pe această temă, susţinând că apăsarea adecvată pe anumite părţi ale corpului poate să menţină sănătatea, precum şi să prevină şi să vindece bolile. El afirmă că există 14 meridiane principale şi secundare care se răspândesc prin corp. Pe aceste meridiane principale şi secundare se află sute de locuri, numite puncte de acupunctură, care sunt legate de organele interne şi de sistemul nervos central. Prin aceste meridiane şi puncte de acupunctură, *qi*-ul este distribuit în toate părţile corpului, dându-le vitalitate şi imunitate. Întrucât *qi* este forţa de care

depinde însăşi viaţa, asigurând vitalitatea şi funcţionarea corectă, masarea meridianelor principale şi secundare şi a punctelor de acupunctură are efecte terapeutice.

Alt sfetnic al Împăratului Galben a fost o femeie cunoscută sub numele de Fata Simplă, care era una dintre partenerele lui sexuale. De la ea a învăţat împăratul arta activităţii sexuale disciplinate. Discuţiile şi experienţele lor au fost notate în *Tratatul Fetei Simple*, în care este explicată yoga sexuală pentru menţinerea sănătăţii şi pentru longevitate. Cei doi au explorat secretele îngrijirii naturale a sănătăţii prin intermediul îmbinării reglate a esenţelor masculină şi feminină în timpul actului sexual. Împăratul Galben a urmat sfatul altruist al Fetei Simple şi a ţinut la curte peste o mie de concubine tinere, cu care avea contacte sexuale regulate, pentru a absorbi energia lor *yin* ce stimula şi hrănea energia lui *yang*.

Am spus deja că una dintre trăsăturile remarcabile ale sistemului chinez de îngrijire naturală a sănătăţii este caracterul preventiv. Medicii chinezi consideră că responsabilitatea lor principală este să-şi înveţe pacienţii să se ferească de boli. Efortul de prevenire permanent înseamnă ca întregul organism să fie menţinut la un nivel înalt de sănătate. Prevenirea nu numai că vă poate elibera de boli, ci vă menţine de la sine sănătatea. De fapt, prevenirea bolilor şi menţinerea sănătăţii sunt, în esenţă, acelaşi proces. Sănătatea înseamnă, în primul rând, absenţa bolii, astfel încât sănătatea este menţinută cel mai bine prin ţinerea în şah a bolilor. Semnificaţia prevenirii este afirmată limpede în *Tratatul de medicină internă al Împăratului Galben*:

> A trata o boală după ce s-a instalat deja sau a înăbuşi o răscoală deja întinsă este ca şi cum ai săpa fântâna când ţi-e deja sete ori a făuri arme după ce a început războiul. Nu e oare prea târziu?

Din punctul de vedere al prevenirii, chinezii au fost primii care au observat că practicarea regulată, zilnică a exerciţiilor fizice este esenţială pentru menţinerea şi îmbunătăţirea sănătăţii. Încă din anul 800 î.e.n. a fost creată o metodă, numită *daoyin*, pentru menţinerea sănătăţii şi vindecarea bolilor prin combinarea respiraţiei reglate cu exerciţii fizice uşoare. *Daoyin* a fost destinată iniţial doar familiei împăratului. Aceasta înseamnă două lucruri: în primul rând, că în China numai împăratul putea angaja învăţaţi din domeniul medicinei care să creeze exerciţii fizice pentru sănătate şi, în al doilea rând, că familia imperială nu voia să-şi împărtăşească secretele restului societăţii. Chiar şi aşa, metoda a avut o mare influenţă asupra sistemului chinez de îngrijire naturală a sănătăţii. Ea marchează începutul terapiei prin exerciţii fizice în China.

Confucius, marele înţelept chinez, s-a născut cam în acea vreme. El a fost un mare dascăl, primul care a susţinut că educaţia nu trebuie să aibă hotare sociale sau etnice. Orice om – indiferent cât de sărac sau de simplu ar fi – trebuie să aibă dreptul la învăţătură. Nu este nici o exagerare în afirmaţia că el a sădit în societate sămânţa democraţiei. De asemenea, a fost foarte implicat în îngrijirea naturală a sănătăţii. De exemplu, el a fost unul dintre primii care au observat efectul terapeutic al muzicii. El considera că muzica ajută la menţinerea echilibrului dintre minte şi trup şi, prin urmare, este importantă pentru sănătatea emoţională, fizică, fiziologică şi spirituală. De aceea, el a insistat ca muzica să facă parte dintre disciplinele predate în şcoli. Unii dintre discipolii lui au descoperit că muzica alină durerea, elimină stresul şi accelerează procesul de vindecare. Confucius a acordat multă atenţie şi educaţiei fizice a discipolilor, insistând ca şi ea să fie o parte esenţială a materiei pe care o preda.

Scanned with OKEN Scanner

Către sfârşitul secolului al II-lea e.n., un medic eminent, pe nume Hua Tuo, a creat un set de exerciţii cunoscute sub numele de „jocul celor cinci animale". Aceasta reprezenta un mare progres în tratarea prin exerciţii fizice. „Jocul celor cinci animale" era alcătuit – în esenţă – dintr-o serie de exerciţii care imitau mişcările tigrului, cerbului, ursului, maimuţei şi păsărilor şi menţinea sănătatea pe baza învăţării de la natură. Prezentând discipolilor lui aceste exerciţii, Hua Tuo a spus:

> Apa care curge nu este niciodată stătută, iar stâlpul uşii nu e niciodată mâncat de cari. Din acelaşi motiv, dacă facem regulat exerciţii fizice, putem să rămânem sănătoşi şi să nu lăsăm bolile să se apropie. Exersarea regulată stimulează circulaţia sângelui şi a *qi*-ului şi, astfel, menţine agerimea trupului.

Hua Tuo a fost, de asemenea, unul dintre primii care au recunoscut efectul terapeutic al urinei omeneşti în multe tipuri de boli. El a descoperit că urina este o substanţă sănătoasă care conţine componente hrănitoare compatibile cu corpul. Urina vine din corp şi se întoarce în corp, stimulând procesele lui metabolice şi capacitatea înnăscută de vindecare. Ea ajută la restabilirea echilibrului intern al corpului, aducând vindecarea în mod miraculos. Dat fiind că urinarea e o funcţie a vezicii, care este controlată şi influenţată de rinichi, prima aplicaţie a urinei a fost pentru hrănirea energiei *yang* a rinichilor, prin băutul propriei urine.

Hua a arătat că băutul urinei trebuie să fie considerat o parte a tratamentului în cazurile de disfuncţii sexuale, inclusiv impotenţa şi poluţia nocturnă, şi de incontinenţă. Generaţiile următoare de practicieni chinezi ai terapiei naturale au dezvoltat teoria lui Hua într-o disciplină separată, numită „urinoterapie", ce a fost folosită în China la tratarea unei game largi de afecţiuni, printre care se numără astmul, guturaiul, afecţiunile gastrice, bronşita, pneumonia, tuberculoza, reacţiile alergice cutanate, cancerul (mai ales cancerul pielii) şi chiar SIDA. Mi s-a spus că rezultatele sunt încurajatoare şi convingătoare. În majoritatea cazurilor, nu trebuie decât să beţi propria urină. Profesorul meu, dr. Wan Laisheng, considera că urina cea mai bună este fie cea de dimineaţă, imediat după trezire, fie cea de după miezul nopţii.

Notă: Nu se recomandă să beţi propria urină prea des. În cele din urmă, ar avea efectul insuficienţei renale, readucând în corp toate toxinele excretate de rinichi.

Hua a avut contribuţii însemnate şi în domeniul presopuncturii şi al acupuncturii. El a descoperit că degetele au asupra corpului acelaşi efect ca şi acele, iar utilizarea lor este mult mai simplă, comodă şi lipsită de riscuri. Presopunctura este o versiune mai simplă, mai uşoară şi mai ieftină a acupuncturii, pe care o poate folosi oricine. Presopunctura şi acupunctura pot fi considerate metode gemene în sistemul chinez de îngrijire naturală a sănătăţii, însă presopunctura este mult mai naturală decât acupunctura, în care tratarea implică introducerea unor ace.

Hua a fost ucis de tiranul Cao Cao în anul 220 e.n., cu puţin înainte de a împlini 100 de ani. Hua era medicul personal al împăratului, dar nu a vrut să-i dedice talentul şi ştiinţa doar lui, aşa cum i se ceruse. El dorea să-i ajute pe oamenii de rând, mai ales pe cei săraci şi lipsiţi de ajutor. Dar nu aceasta i-a adus sfârşitul tragic. Tiranul suferea de dureri de cap cronice, diagnosticate de Hua ca rezultat al blocării unui meridian energetic din sistemul nervos. Hua i-a propus să-l trateze prin acupunctură pe scalp. Întrucât era unul dintre creatorii acupuncturii chinezeşti, Hua avea deplină încredere în arta lui. Din

Scanned with OKEN Scanner

nefericire, intenţia de a introduce ace de metal în capul împăratului a fost interpretată ca o tentativă de asasinat, iar Hua a fost ucis.

Contribuţiile lui Hua la sistemul chinez de îngrijire naturală a sănătăţii sunt monumentale şi hotărâtoare. Textele lui au fost transmise din generaţie în generaţie şi au fost aplicate pe scară largă. Concepţia lui despre importanţa supremă a exerciţiilor fizice pentru sănătate şi pentru vindecare a fost confirmată de nenumărate ori şi a devenit una dintre pietrele de temelie ale îngrijirii naturale a sănătăţii.

Un alt personaj care a adus o contribuţie importantă la sistemul chinez de îngrijire naturală a sănătăţii a fost dr. Zhang Zhongjing, care a trăit în jurul anului 200 î.e.n. El a perfecţionat teoria „celor trei comori" – esenţă, energie şi spirit – şi a folosit-o pentru a-şi învăţa pacienţii căile naturale de tratare.

De asemenea, el a introdus în medicina chineză o nouă metodă de diagnosticare, pe baza teoriei legate de *yin* şi *yang* şi cele cinci elemente. Lucrarea lui, *Despre maladiile febrile*, este considerată una dintre cele mai importante. În ea, Zhang propune unele tratamente pur alimentare pentru stările febrile, cum ar fi „supa de scorţişoară", care conţine scorţişoară, ghimbir, jujube (*Ziziphus jujuba*) şi alte ingrediente. Aceste metode sunt folosite pe larg şi astăzi.

Zhang Zhongjing a fost unul dintre primii care au recunoscut efectele terapeutice ale alimentelor. El a călătorit foarte mult prin ţară, întrebând oamenii cum îşi tratează bolile. Această abordare a fost mult mai fertilă decât cercetarea ştiinţifică sau studiile de laborator. Motivul este simplu. În acea vreme, chiar dacă nu apăruse „ştiinţa", iar medicii profesionişti erau foarte rari, oamenii se îmbolnăveau din când în când. Şi bolile lor erau vindecate nu de medici, ci de bolnavii înşişi, prin mijloace foarte naturale. Unul dintre aceste mijloace era mâncarea.

După ani de studiu şi de culegere a multor informaţii, Zhang a propus teoria terapiei alimentare, ca o componentă importantă a medicinei chineze. El a reuşit să vindece multe boli cu ajutorul alimentelor şi poate fi considerat unul dintre părinţii terapiei alimentare chineze şti. Zhang Zhongjing a clasificat alimentele în două mari categorii: pentru hrănirea energiei vitale şi pentru vindecarea bolilor. El a descoperit că, adesea, cele două funcţii se combină în acelaşi aliment.

Alt personaj care a avut o mare influenţă asupra sistemului chinez de îngrijire naturală a sănătăţii a fost un daoist pe nume Kuo Han, care a trăit în secolul al IV-lea e.n. Kuo a scris peste 100 de cărţi despre daoism, iar în multe dintre ele sunt tratate direct unele aspecte ale îngrijirii naturale a sănătăţii. De exemplu, el a tratat amănunţit respiraţia reglată, igiena fizică, exerciţiile de menţinere a formei, longevitatea şi disciplina sexuală. Kuo a practicat ceea ce propovăduia, iar la 90 de ani arăta ca de 30.

În timpul domniei Împăratului Liang Wu (aprox. 500 e.n.), sistemul chinez de îngrijire a sănătăţii a făcut un mare pas înainte. În acea vreme, Bodhidharma Dharma, un budist indian care este fondatorul budismului zen, a venit în China să răspândească această credinţă. Dharma era al treilea fiu al unui rege indian, Sughanda. El aparţinea respectatei caste a războinicilor şi a copilărit într-o regiune budistă din sudul Indiei. A studiat budismul şi, în cele din urmă, a fost venerat ca a 28-a încarnare a lui Gautama Buddha, fondatorul budismului.

Dharma s-a stabilit în provincia Henan, în centrul Chinei, şi a început să propovăduiască budismul în templul Shaolin de pe muntele Song Shan. Este interesant de observat că templul Shaolin a devenit mai renumit pentru realizările în artele marţiale

Scanned with OKEN Scanner

decât pentru cele din budism. Motivul este faptul că Dharma nu a fost doar părintele budismului chinez, ci şi al artelor marţiale chinezeşti.

Discipolii lui Dharma petreceau în fiecare zi ore în şir recitând sutre, iar Dharma a început să fie îngrijorat de faptul că ei nu făceau mişcare. În consecinţă, a creat câteva seturi de exerciţii uşoare care le permiteau discipolilor să rămână puternici şi sănătoşi. Nu toate aceste seturi au supravieţuit. Unul dintre ele, numit „Canonul Curăţării Minţii", conţinea secrete despre atingerea nemuririi şi a fost ascuns de discipolii care doreau să-l păstreze doar pentru ei.

Din fericire, celelalte exerciţii sunt încă disponibile. Printre ele se numără celebrul *yijinjing* (metoda de întărire a tendoanelor) şi exerciţiile interne ale lui Dharma, care ajută la prevenirea şi la vindecarea bolilor. De asemenea, el a creat şi exerciţiile de dimineaţă, un set special de mişcări foarte potrivite pentru a începe ziua.

Multe fapte legendare i-au fost atribuite lui Dharma. De exemplu, se spune că a trecut înşelătorul Fluviu Galben folosindu-se doar de o trestie. Cea mai renumită poveste este despre cei nouă ani pe care i-a petrecut într-o peşteră de pe muntele Song Shan. În fiecare zi medita în tăcere, cu faţa către peretele peşterii. După nouă ani, soarele proiecta limpede conturul trupului lui pe acel perete de stâncă. De atunci există în literatura chineză expresiile „a sta nouă ani cu faţa la perete" şi „a sta zece ani cu faţa la perete", încurajând oamenii să-şi atingă obiectivele prin stăruinţă neînfrântă şi răbdare uriaşă.

Altă realizare epocală s-a produs datorită doctorului Sun Simiao (590-692 e.n.), cel mai renumit medic din dinastia Tang şi pionier al cercetării în domeniul terapiei alimentare. Dr. Sun a explorat toate zonele tradiţionale ale medicinei, însă a folosit în tratare în primul rând terapia alimentară. El a scris următoarele:

> Un medic cu adevărat priceput află mai întâi cauza bolii şi, pe baza acestui rezultat, încearcă mai întâi să o trateze prin alimente. Doar atunci când alimentele nu reuşesc să aducă rezultatul dorit prescrie medicamente. Din punctul de vedere al hrănirii, medicamentele sunt inferioare alimentelor, alimentele sunt inferioare esenţei, esenţa este inferioară spiritului.

Dr. Sun a fost unul dintre primii care au înţeles cât de eficiente pot fi alimentele obişnuite atunci când sunt preparate şi consumate în mod adecvat.

După şase decenii de studiu şi cercetare, dr. Sun a scris lucrarea clasică *Prescripţii care valorează o mie de galbeni*. În 30 de capitole, el prezintă tratamentele alimentare pentru multe boli. De exemplu, recomandă să se mănânce ficat de vită, porc sau miel ca tratament pentru hemeralopie. Explicaţia este următoarea: „Ficatul este asociat cu ochii, iar ficatul animalelor poate să hrănească şi să întărească ficatul omenesc, care, la rândul lui, contribuie la îmbunătăţirea vederii".

Dr. Sun a descoperit şi faptul că mărirea tiroidei este provocată de lipsa iodului. Pentru a vindeca această afecţiune, el prescria plante marine, cum sunt varecul şi muşchiul marin, precum şi peşte. Alte exemple de prescripţii sunt mierea pentru vindecarea constipaţiei, a oboselii, a insomniei şi a impotenţei; terci din germeni de grâu şi ficat de viţel şi de miel pentru beri-beri; carne de biban pentru refacerea după operaţie sau răniri externe; *tofu* pentru scăderea tensiunii arteriale şi pentru întărirea sistemului digestiv. În consecinţă, formularea „care valorează o mie de galbeni" din titlul lucrării se referă la valoarea terapeutică a alimentelor recomandate, nu la preţul lor.

Scanned with OKEN Scanner

Chinezii ştiu dintotdeauna că alimentele pot să menţină sănătatea, dar pot şi să o distrugă, ducând, astfel, la longevitate sau la moarte timpurie. Ei au un proverb care demonstrează aceasta: „Prin gură intră boala; din gură ţâşneşte nenorocirea". Cercetări recente arată că alimentaţia este un factor principal în multe afecţiuni, printre care se numără osteoporoza, cancerul şi atacul de cord.

Terapia alimentară chinezească vizează trei aspecte înrudite: menţinerea sănătăţii, prevenirea îmbolnăvirii şi tratarea bolii. Chinezii consideră că mâncarea este cel mai bun leac. Plantele medicinale trebuie să fie folosite doar atunci când alimentele nu reuşesc să vindece. Alimentaţia chinezilor este sănătoasă, întrucât principiile lor culinare au fost stabilite de daoişti şi de medici, nu de bucătari. (Bucătarii nu pot fi învinuiţi decât parţial, deoarece nu sunt neapărat experţi în domeniul sănătăţii sau al nutriţiei. Treaba lor este să facă hrana cât mai gustoasă. Pentru aceasta, pot fi nevoiţi să abuzeze de unele ingrediente [cum ar fi zahărul sau grăsimile], care fac mâncărurile delicioase, dar nesănătoase.)

Cu mii de ani în urmă, chinezii au stabilit câteva principii alimentare care sunt universal valabile şi deci merită atenţia tuturor. De exemplu, ei au recomandat să se mănânce mai puţine grăsimi şi carne şi mai multe fructe şi legume. Trebuie să mâncăm mai multe crudităţi decât alimente preparate. Trebuie să echilibrăm tipurile de alimente consumate, să mâncăm lucruri variate şi să nu ne umplem la nici o masă stomacul mai mult de 70% din capacitatea lui. Explicaţia este că a nu mânca peste măsură e prielnic circulaţiei *qi*-ului şi sistemului digestiv. De asemenea, să nu mâncăm supe sau alte mâncăruri prea fierbinţi, să nu mâncăm a doua zi ceea ce a rămas şi s-a stricat peste noapte şi să luăm un mic dejun hrănitor, un prânz relativ consistent şi o cină uşoară.

Aceste precepte au fost aplicate cu succes de chinezi de atunci încoace. Este uimitor faptul că, atunci când s-au făcut aceste descoperiri, nu se auzise de vitamine. La fel de surprinzător este şi faptul că tratamentele alimentare create acum 1 200 de ani sunt la fel de valabile şi astăzi. Aceasta dovedeşte că soluţiile respective se bazează mai mult pe observaţii pătrunzătoare şi intuiţie decât pe filosofie. De aceea sunt atât de practice, eficiente şi valoroase.

Cu toate că tehnologia se poate schimba, adevărul pe care se sprijină, validitatea şi eficienţa utilizării alimentelor obişnuite pentru a menţine sănătatea pe căi naturale rămân aceleaşi.

Dr. Sun a dat o mare importanţă şi activităţii sexuale disciplinate pentru menţinerea sănătăţii şi pentru longevitate. El a prezentat problema astfel:

> Nu trebuie să ne angajăm în actul sexual doar pentru satisfaceea poftelor. Trebuie să facem tot posibilul pentru a ne controla dorinţa sexuală astfel încât să ne întărim esenţa vitală. Nu trebuie să dăm frâu liber pasiunii şi să ne abandonăm exceselor sexuale doar pentru a ne bucura de plăcerile trupeşti. Dimpotrivă, trebuie să ne gândim la beneficiile pe care le poate aduce sănătăţii actul sexual. Acesta este secretul cel preţios al artei patului.

Dr. Sun şi-a urmat propriul sfat şi se spune că la 95 de ani avea auzul şi vederea foarte bune. El a putut citi până la moarte, la vârsta de 102 ani.

Împăratul Galben a fost unul dintre primii care au studiat serios legătura dintre activitatea sexuală şi starea generală de sănătate. De atunci încoace s-au făcut multe cercetări în acest domeniu al îngrijirii naturale a sănătăţii în China.

Scanned with OKEN Scanner

Mencius, înţeleptul din a doua generaţie de confucianişti, a fost categoric: „Hrana şi activitatea sexuală sunt trebuinţe fireşti ale vieţii, în care găsim cele două dorinţe principale ale oamenilor".

Studii semnificative au descoperit legătura indisolubilă pe care o are activitatea sexuală satisfăcătoare cu sănătatea înfloritoare şi cu longevitatea. Nu este aici nimic surprinzător, dat fiind faptul că sexul este forţa motorie primară a existenţei noastre. El are pentru omenire o valoare fundamentală, la fel ca hrana şi somnul. Alimentaţia şi somnul ne fac să trăim, dar sexul este cel care asigură perpetuarea speciei. Sexul este o dorinţă şi trupească, şi psihică. Prin urmare, este uşor de înţeles efectul uriaş pe care îl are asupra sănătăţii noastre fizice şi mentale.

Chinezii nu au studiat actul sexual doar din instinct sau pentru plăcerea trecătoare. Ei l-au privit ca pe o manifestare la nivel omenesc a principiilor *yin* şi *yang* şi au ajuns la concluzia importantă că activitatea sexuală redusă este legată nemijlocit de depresie, iar incapacitatea sexuală – de îmbolnăvire şi de îmbătrânire. Vitalitatea sexuală este legată nemijlocit de starea generală a sănătăţii şi de longevitate.

Ei au mai descoperit şi că vitalitatea noastră sexuală poate fi întărită şi menţinută o perioadă îndelungată prin intermediul activităţii sexuale disciplinate. Aceasta înseamnă o serie de tehnici şi exerciţii corelate, atât psihice, cât şi fizice. Meritul le este atribuit daoiştilor din vechime, primii care au pus accentul pe importanţa activităţii sexuale disciplinate ca metodă eficientă de menţinere a sănătăţii şi de vindecare prin mijloace naturale.

Una dintre lucrările clasice daoiste despre sex, *Tratatul Fetei Simple*, arată cum s-a ajuns aici. Împăratul Galben a explorat împreună cu Fata Simplă, sfetnica lui în domeniul sexual, secretele principiilor *yin* şi *yang*, arta sexualităţii, relaţia acesteia cu sănătatea şi cu longevitatea şi locul ei în sistemul de îngrijire naturală a sănătăţii.

De asemenea, ei erau conştienţi că activitatea sexuală, ca şi alimentaţia, este o sabie cu două tăişuri. Pe de o parte, poate să menţină sănătatea şi să prelungească viaţa. Poate fi folosită chiar la vindecarea unor boli. Binefacerile ei depăşesc cu mult simpla plăcere sau distracţia. Pe de altă parte, poate să distrugă sănătatea şi să scurteze viaţa. Totul depinde de felul în care o desfăşurăm.

De exemplu, excesele sexuale epuizează energia rinichilor şi afectează inima şi sistemul nervos. Explicaţia constă în faptul că rinichilor le este atribuit elementul apă, iar inimii elementul foc. Excesele sexuale sub formă de ejaculare seacă apa rinichilor, care este necesară pentru a echilibra forţele energetice din trup. Motorul unui automobil se arde dacă funcţionează fără apă. Inima omului este afectată în acelaşi fel dacă rinichii nu sunt în stare bună. În filosofia chineză, această situaţie este descrisă ca „apa vine în ajutorul focului".

Rinichii au o importanţă deosebită în sistemul chinez de îngrijire naturală a sănătăţii. Ei sunt consideraţi nu numai organe, ci şi sursa esenţei vitale şi factorul care reglează hormonii sexuali şi energia sexuală. Rinichii sănătoşi, viguroşi favorizează creşterea şi reproducerea şi întăresc sistemul imunitar.

Merită să menţionăm că primii care s-au gândit la gene şi la procesul genetic legat de procreare sunt chinezii din vremurile vechi. Chiar dacă habar n-aveau de conceptele de *gene* şi *hormoni*, ei au descoperit printr-un proces îmbinând intuiţia, observaţia şi experienţa că sănătatea părinţilor, mai ales a mamei, are o influenţă enormă asupra pruncului, iar această influenţă se poate manifesta pe tot parcursul vieţii. Motivul este

Scanned with OKEN Scanner

faptul că energia noastră vitală primordială este moştenită direct de la părinţi. Această energie constituie baza iniţială a sănătăţii noastre, pe care o primim la naştere şi care joacă un rol semnificativ toată viaţa. Această concepţie este conformă cu teoria genelor. Studii recente au arătat că fumatul şi consumul de alcool pe durata sarcinii pot avea o influenţă dezastruoasă asupra fătului. Iată doar una dintre confirmările moderne ale vechii teorii chineze despre graviditate şi statutul mamei. De fapt, strămoşii chinezilor le-au interzis gravidelor consumul de alcool, de teamă că acesta ar duce la probleme de sănătate ale fătului.

Pe baza acestei concepţii, chinezii din vechime au creat un set de reguli de viaţă pe care trebuie să le respecte gravidele pentru a-i asigura pruncului un *qi* primordial cât mai puternic posibil. Nu ne putem alege înaintaşii, dar ne putem alege urmaşii şi trebuie să facem toate eforturile pentru a le oferi cele mai solide gene posibil, pentru a le permite să pornească bine în viaţă. În sistemul chinez de îngrijire naturală a sănătăţii, aceasta este o problemă şi teoretică, şi practică. Pruncii născuţi cu un *qi* primordial suficient, puternic au o imunitate mai mare şi mai multe şanse să se bucure de o sănătate înfloritoare şi de succes în viaţă decât cei născuţi cu o energie vitală primordială slabă sau insuficientă. Prin urmare, părinţii au sarcina să se asigure că pruncii lor vin pe lume cu acest avantaj fizic.

În această privinţă îi putem cere sfatul doctorului Hu Shicong (1205-1296), care a fost medicul lui Gengis-Han şi al familiei lui mai multe decenii. El a consemnat următoarele reguli pentru gravide şi mamele care alăptează (Hu Shichong, 1948) :

> Înţelepţii chinezi de demult au creat sistemul de educaţie pentru gravide. În acest sistem, gravida trebuie să şadă, să stea în picioare şi să doarmă aşa cum se cuvine. Ea nu trebuie să mănânce alimente ciudate, nici măcar alimente bune, dar tăiate ciudat. Nu trebuie să stea pe un scaun înclinat, să se uite la imagini pornografice sau să asculte muzică erotică şi lascivă. Trebuie să angajeze un cărturar care să-i citească seara poezii frumoase şi să-i spună poveşti frumoase. Dacă respectă aceste reguli, pruncul se va naşte frumos şi cu o inteligenţă superioară... Gravida trebuie să evite participarea la funeralii, să nu se uite la infirmi şi nici chiar la săraci. Ea trebuie ajutată să vadă oameni buni şi sănătoşi, să participe la evenimente fericite şi să contemple privelişti frumoase... Ca regulă, gravida nu trebuie să mănânce carne de iepure, altfel pruncul va fi tont. Nu trebuie să mănânce carne de capră, altfel pruncul va veni pe lume cu boli ciudate. Dacă o gravidă mănâncă pui mici sau peşte uscat, pruncul va avea mai târziu furuncule... Cea care consumă carnea din spuză va avea o naştere grea. La fel se întâmplă şi dacă mănâncă prea multă îngheţată.

În vremurile de demult, bogătaşii tocmeau aproape întotdeauna doici pentru pruncii lor. Aceste doici sunt numite şi „mame de lapte". Prin urmare, dr. Hu a stabilit reguli şi pentru ele :

> Criteriile de alegere a unei doici bune sunt următoarele : trebuie să fie tânără, sănătoasă, blândă, generoasă, liniştită şi cumpătată. Pentru un prunc, laptele este la fel ca alimentele pentru un adult. Prin urmare, alimentaţia doicii influenţează direct sănătatea pruncului.... O doică trebuie să nu se înfurie, deoarece furia perturbă circulaţia *qi*-ului. Dacă un prunc este alăptat când mama e furioasă, mai târziu va înnebuni. Alcoolul declanşează energia *yang*. Alăptarea pruncului după consumul de vin îl va face să sufere mai târziu de boli de tip cald. Alăptarea pruncului imediat după contactul sexual îl va face slab şi va suferi de artrită. Doica nu trebuie să alăpteze pruncul când este prea sătulă sau prea flămândă.

Scanned with OKEN Scanner

Cât de amănunţit şi riguros este acest set de reguli de conduită pentru viitoarele mame! Nu e de mirare afirmaţia unora că tare greu mai este să fii chinezoaică.

Între secolele al IX-lea şi al XIII-lea, terapia prin exerciţiile fizice a făcut un uriaş pas înainte şi au fost create multe tipuri noi de exerciţii fizice pentru menţinerea formei. Printre ele se numără *taijiquan*, *baduanjin*, *xingyi*, *luohan* şi multe altele. În China, îngrijirea naturală a sănătăţii a fost dintotdeauna strâns legată de artele marţiale. De fapt, toate exerciţiile fizice chinezeşti pentru menţinerea formei practicate pe scară largă au fost create în scopul explicit al autoapărării. Într-adevăr, multe persoane au reuşit să le practice la cel mai înalt nivel pe amândouă, ca Hua Tuo, Dharma, Sun Simiao, Zhang Shanfeng şi regretatul meu profesor, dr. Wan Laisheng. Toţi au fost la vremea lor medici excelenţi şi, de asemenea, maeştri de frunte în artele marţiale chinezeşti.

Nu este doar o coincidenţă. Artele marţiale, la fel ca şi îngrijirea naturală a sănătăţii, sunt un subiect predominant în cultura chineză. În ultimă instanţă, scopul suprem al acestor două ramuri ale activităţilor omeneşti este acelaşi – contopirea cu *dao*. Zhuangzi, al doilea mare înţelept daoist după Lao Zi, a spus: „Artele marţiale sunt apropiate de *dao*". Profesorul meu, dr. Wan Laisheng, îmi spunea: „Artele marţiale chineze au în acelaşti timp trei scopuri. Îţi îmbunătăţesc sănătatea (*yang sheng*), te apără (*fan sheng*) şi cu ele îţi poţi câştiga pâinea cea de toate zilele (*mou sheng*)". Acest fenomen special se poate să fi fost determinat, parţial, de faptul că oricine este implicat în arta apărării este expus, inevitabil, rănirii accidentale. Prin urmare, este esenţial ca practicanţii artelor marţiale să stăpânească arta autovindecării.

În cariera lui de campion de arte marţiale şi doctor în medicina chineză tradiţională cunoscut în toată ţara, care a durat şapte decenii, dr. Wan Laisheng a creat un sistem complet de vindecare naturală. Acest sistem se bazează atât pe cunoştinţele obţinute direct, prin tratarea unui număr imens de pacienţi, cât şi pe cunoştinţele indirecte, primite de la o duzină de practicanţi ai artelor marţiale şi medici, dintre cei mai renumiţi la acea vreme, unii dintre ei fiind chiar nemuritori, adică aveau mai mult de 200 de ani când i-a cunoscut dr. Wan.

În ultimii ani, din ce în ce mai mulţi chinezi apelează la exerciţiile tradiţionale de menţinere în formă pentru a-şi rezolva problemele de sănătate, în special afecţiunile cronice şi degenerative. Unele dintre exerciţiile din această categorie sunt „jocurile celor cinci animale", *taijiquan*, *qigong*, *baduanjin* şi exerciţiile interne ale lui Dharma. Când am practicat exerciţiile de dimineaţă ale lui Dharma, împreună cu zeci de colegi, sub îndrumarea marelui maestru dr. Wan Laisheng, am avut o senzaţie de încântare şi de pace care este destul de puternică pentru a alunga boala. De fapt, aceste exerciţii au efecte terapeutice care nu pot fi egalate de folosirea medicamentelor.

În studii clinice efectuate în China s-a constatat că 90% dintre cazurile examinate prezentau o ameliorare pronunţată sau vindecare deplină după şase luni – un an de practicare a acestor exerciţii de vindecare naturală. Gama cazurilor se întindea de la hipertensiune la diabet, de la insomnie la epuizare, de la osteoporoză la neurastenie, de la indigestie la constipaţie, de la arterioscleroză la tulburări gastrointestinale, de la ameţeală la ţiuitul în urechi, de la artrită la lumbago, de la pneumonie la cancer, de la durerile de dinţi la cele de stomac etc. Sunt speranţe că sistemul chinez de îngrijire naturală a sănătăţii va putea găsi o soluţie pentru bolile cel mai greu de tratat, cum este SIDA, dat fiind că, astfel, cunoaşterea bolilor devine mai profundă.

Scanned with OKEN Scanner

Pe scurt, cercetarea legată de sistemul de îngrijire naturală a sănătăţii s-a împletit cu întregul proces al civilizaţiei chineze. El a pătruns în aproape toate aspectele vieţii. Chinezii nu au lăsat nici un colţişor necercetat în căutarea sănătăţii, pentru că starea de bine fizică şi mentală a avut prioritate asupra multor alte lucruri din viaţa lor. Această mentalitate a persistat până de curând, când s-a introdus economia de piaţă. Însă tradiţia şi civilizaţia nu dispar atât de uşor. Pregătirea de masă, organizată, în *taijiquan*, *qigong* şi alte tipuri de exerciţii pentru menţinerea formei arată continuitatea tradiţiei. De fapt, multe spitale şi instituţii sanitare din China folosesc metode de îngrijire naturală a sănătăţii, ca parte integrantă a strategiei de tratare holistice.

Scanned with OKEN Scanner

Scanned with OKEN Scanner

Capitolul 2

Filosofia chineză a îngrijirii sănătăţii prin mijloace naturale

Aşa cum am arătat deja, sistemul chinez de îngrijire naturală a sănătăţii este un set de principii şi practici bazate, în principal, pe concepţia daoistă despre viaţă şi despre natură. Aceasta este o filosofie care a apărut acum circa 5 000 de ani. Este atât artă, cât şi ştiinţă a vieţii. Maeştrii şi adepţii daoismului şi budismului merită, în cea mai mare parte, mulţumirile pentru crearea şi perfecţionarea acestui sistem. Ei au fost cărturari, medici, practicanţi ai artelor marţiale şi călugări. Nu este întâmplător faptul că au creat un sistem de îngrijire a sănătăţii atât de profund şi de complex. Una dintre premisele fundamentale ale civilizaţiei chineze este capacitatea de a explora toate aspectele vieţii în căutarea sănătăţii, longevităţii şi nemuririi. Nu atât pentru că oamenii din vremurile de demult s-ar fi temut de moarte, cât pentru că nu doreau să mai treacă prin vreo reîncarnare. Ei visau la contopirea cu natura şi la încheierea ciclului individual de reîncarnări, pe care credeau că trebuie să-l parcurgă toată lumea mereu.

Alt motiv pentru care pe chinezii din vremurile de demult îi preocupa atât de mult îngrijirea sănătăţii prin mijloace naturale este faptul că *dao* – Calea Firii – este răspândit în întregul univers. *Dao* are trei stâlpi principali: oamenii, pământul şi cerul. Chinezii din vechime considerau că universul este un proces care implică trupul omenesc exact la fel cum implică restul lucrurilor din univers. De fapt, oamenii sunt adesea consideraţi microcosmosuri ale universului. În viziunea daoistă, este o mare asemănare între modul în care funcţionează natura şi cel cum trebuie să trăim noi, oamenii, pentru a fi sănătoşi şi fericiţi. Nu este o întâmplare faptul că principiile daoiste stau chiar în centrul sistemului chinez de îngrijire naturală a sănătăţii.

În tratatele chineze clasice, *dao* este considerat atât izvorul, cât şi culmea tuturor cunoştinţelor, care se bazează pe teoria *yin* şi *yang* şi a celor cinci elemente.

Yin şi *yang*

Daoimul susţine existenţa a două forţe primare care interacţionează constant în univers. Una este principiul pozitiv, activ, masculin, *yang*, iar cealaltă e principiul negativ, pasiv, feminin, *yin*. Deşi pare ciudat, nu există nici un conflict între aceste două forţe opuse; dimpotrivă, ele sunt complementare. Astfel, bărbatul completează femeia, desăvârşind omenirea; întunericul completează lumina, desăvârşind ziua; acţiunea completează ideea, desăvârşind proiectul; comportamentul omenesc completează porunca

divină, desăvârşind universul ş.a.m.d. Numărul elementelor opuse care creează împreună o unitate perfectă este nelimitat. Astfel, între oameni şi univers este armonie atunci când toţi urmează *dao* – Calea Firii.

Pentru chinezii de demult, existenţa universului depindea, în primul rând, de jocul acestor două forţe sau principii care interacţionează, *yin* şi *yang*, fiecare reprezentând o constelaţie de atribute. Din combinarea şi interacţiunea dintre *yin* şi *yang* şi cele cinci elemente apar nenumărate creaţii, printre care se numără cerul, pământul şi oamenii.

Yang este conceput ca principiul şi simbolul cerului. El este forţa pozitivă sau masculină – inerentă în tot ce este activ, proactiv, cald, tare, strălucitor şi solid. El corespunde luminii, focului, zilei, soarelui, cerului, masculinităţii, mişcării, exteriorului, îndrăznelii, acţiunii, fericirii etc. Caracteristicile lui sunt strălucirea, agresivitatea, pozitivitatea, optimismul etc.

În opoziţie cu el, principiul *yin* este realizat pe pământ. El e principiul negativ (nu în sensul rău) sau feminin – se află în tot ce este pasiv, rece, moale, ud, întunecat, secret, misterios, vag, ceţos şi liniştit. El simbolizează întunericul, apa, noaptea, luna, pământul, feminitatea, nemişcarea, interiorul, prudenţa, inactivitatea, melancolia etc. Caracteristicile lui sunt întunecimea, cumpătarea, negarea, pasivitatea, pesimismul etc.

Prin eterna cuplare a lui *yin* cu *yang* au apărut şi vor apărea toate lucrurile. Printre ele se numără cerul, care este predominant *yang*, pământul, ce este predominant *yin*, şi societatea umană, care reprezintă o combinaţie a celor două principii. În acelaşi obiect poate predomina la un moment dat un principiu sau o forţă, însă mai târziu va predomina opusul său. De exemplu, o bucată de lemn aruncată în foc trece de la *yin* la *yang*. Aşadar, fiecare lucru din univers are în el aceste două moduri de energie primordială.

Pentru a exemplifica mai bine, hai să examinăm calendarul lunar chinezesc, care foloseşte cele două principii fundamentale *yin* şi *yang* pentru a forma direcţiile cardinale şi succesiunea anotimpurilor. Astfel, iarna se leagă de nord, când *yin* este la zenit şi *yang* renaşte. Solstiţiul de iarnă celebrează acest eveniment. Primăvara corespunde estului şi culorii verzi. Atunci natura reînvie. La rândul ei, vara se potriveşte cu sudul, când *yang* este la zenit şi *yin* renaşte. În fine, toamna şi vestul corespund soarelui care apune, când natura şi-a terminat lucrarea şi se pregăteşte de lunga hibernare.

Diferenţa esenţială dintre concepţia chineză despre *yin* şi *yang* şi alte dualisme filosofice este faptul că acestea din urmă sunt implicate într-un conflict etern, în vreme ce *yin* şi *yang* sunt esenţialmente în armonie, în ciuda polarităţii lor. Atât femininul *yin*, cât şi masculinul *yang* sunt necesare ordinii universului. În armonia lor, ele sunt întotdeauna benefice. În plus, fiecare se poate transforma în celălalt, aşa cum arată cele opt trigrame celebre din *Yijing* (*Cartea Schimbărilor*). Dintre aceste opt trigrame, aranjate dinadins pe o circumferinţă, fără început şi sfârşit, doar două sunt *yin* pur şi *yang* pur, toate celelalte conţinând şi elemente *yin*, şi elemente *yang*. Cum se face că ele conlucrează, abandonându-şi identităţile distincte, pentru a produce miraculoasa ordine a naturii? Răspunsul este *dao*, Calea Firii şi sursa tuturor armoniilor.

Principiile *yin* şi *yang* reacţionează într-un ciclu nesfârşit de creştere şi descreştere, aşa cum se poate vedea în înlocuirea unui anotimp cu celălalt. În acelaşi timp, *yin* şi *yang* se unesc în mod fertil şi armonios, dând naştere celor cinci elemente: apă, foc, lemn, metal şi pământ. Marele filosof confucianist Zhou Tongyi din dinastia Song descrie noţiunea de mai sus în *Tratatul despre faiji* după cum urmează:

Scanned with OKEN Scanner

Wuji naşte *taiji*,
Care se mişcă şi generează *yang*.
Yang, la rândul său, naşte yin.
Yang se schimbă, *yin* se uneşte,
Creând apa, focul, lemnul, metalul şi pământul.
Cele cinci elemente ordonează toate lucrurile,
Iar cele patru anotimpuri înaintează unul după altul.

Observaţi că înţelepţii chinezi nu vorbesc despre creaţiune, ci despre generare. În concepţia lor, înainte de a fi fost cerul şi pământul exista, pur şi simplu, o masă primordială nediferenţiată, numită *wuji* sau, în traducere literală, „nimic". *Wuji* clocotea şi spumega, tăcut, izolat, evoluând etern, până ce, chiar în centrul masei lui nebuloase, s-a format o picătură din respiraţia primordială, care nu este nimic altceva decât acum celebrul *taiji*, Absolutul.

Pe parcursul evoluţiei universului s-au format *yin* şi *yang*. La momentul potrivit au fost generate cele cinci elemente, care, literalmente, au dat naştere la tot ce există acum. Prin urmare, anotimpurile şi toată lumea vizibilă sunt guvernate de respiraţiile şi interacţiunea celor cinci elemente, care sunt concepte spaţiale şi temporale, materiale şi spirituale. Chinezii din vechime considerau universul un flux continuu, în care toate sunt legate între ele şi îşi bazează existenţa pe propria dualitate.

În termeni fizici moderni, este vorba despre un proces termodinamic. Microcosmosul începe cu cea mai simplă şi mai importantă origine a vieţii care provine din macrocosmos, apoi apar trupul, mintea şi sufletul, prin procesul echilibrului şi armoniei – sau, în termeni chimici moderni, prin procesul metabolic. Aici, caracteristicile dominante sunt echilibrul şi armonia, nu lupta şi întrecerea. Echilibrul şi armonia sunt concepte esenţiale care se află chiar în centrul sistemului chinez de îngrijire naturală a sănătăţii, ca şi al civilizaţiei chineze.

O concepţie fundamentală despre aceste principii este aceea că oamenii sunt reflecţiile microcosmice ale universului. Corespunzând macrotrinităţii universului, alcătuită din cer, pământ şi om, fiinţa umană are trup, minte şi suflet, care alcătuiesc o microtrinitate. Acest concept al corespondenţei dintre macrocosmos şi microcosmos poate fi prezentat după cum urmează:

- Trinitatea macrocosmică:
  - Cerul – echilibrul universal sau general;
  - Pământul – echilibrul social sau relativ;
  - Omul – echilibrul individual sau particular.
- Trinitatea microcosmică:
  - Trupul – armonia fizică sau fiziologică;
  - Mintea – armonia mentală sau psihică;
  - Sufletul – armonia spirituală sau estetică.

Împreună, aceste două serii de elemente formează o trinitate a armoniei, voinţei şi scopului. Este important să ne amintim că toate cele şase dimensiuni sunt interdependente şi integrate ca mod de gândire şi de acţiune unic în sistemul chinez de îngrijire naturală a sănătăţii şi în filosofia chineză tradiţională.

Scanned with OKEN Scanner

Pentru chinezii de odinioară, legătura dintre om şi natură este organică şi indisolubilă. Dacă omul nu se poartă cum se cuvine, cerul este supărat, iar pământul nu prosperă. În plus, în gândirea chineză, omul nu ocupă rolul predominant pe care îl are în filosofia occidentală, în care este considerat obiectul principal al creaţiunii. Pentru chinezi, omul nu este decât o parte, deşi vitală, a naturii complexe în care trăieşte. În Occident, oamenii au căutat să cucerească natura pentru interesele lor materiale. În schimb, chinezii au visat să ajungă la armonia cu natura, pentru a dobândi satisfacţie spirituală şi o stare fizică bună. Aşa cum forţele naturii îi pot aduce omului prosperitate sau dezastre, tot aşa poate şi omul să strice echilibrul delicat al naturii printr-un comportament necorespunzător. Ca să înţelegem aceasta, e destul să ne gândim la poluarea mediului din vremurile noastre. Astfel, cerul, pământul şi omul formează o unitate interdependentă, indivizibilă, guvernată de legea cosmică a lui *dao*. Pentru chinezii de demult, nu se poate trage o linie de demarcaţie între lumea supranaturală, domeniul naturii şi cel al omului.

Un exemplu al accentului pus de chinezi pe legătura dintre om şi natură se găseşte în sistemul lor de îngrijire naturală a sănătăţii, care, atunci când este vorba despre diagnosticarea şi tratarea unei boli, cercetează amănunţit condiţiile climaterice care influenţează nemijlocit oamenii. Astfel, nu numai îmbrăcămintea este adaptată anotimpurilor, ci şi alimentaţia şi exerciţiile fizice diferă în funcţie de vreme şi de anotimp. Când este frig, alimentaţia chinezilor conţine mai mult ghimbir, usturoi, ardei şi alte alimente cu natură *yang*, care contracarează umiditatea şi răceala.

În schimb, vara alimentaţia chinezilor conţine alimente cu natură *yin* „răcoritoare", cum sunt pepenele verde, perele şi buretele vegetal cilindric. Din acelaşi motiv, în zonele cu climat uscat de la mare altitudine, cum este Tibetul, se recomandă alimente cu natură *yin*, care umezesc, iar în zonele cu ploi frecvente şi un grad mare de umiditate se recomandă alimente cu natură *yang*, ce usucă.

Aici, premisa este că, pentru ca sistemul sensibil al corpului omenesc să funcţioneze corect, omul trebuie să-şi joace rolul şi să se conformeze legii firii. Din păcate, omul se încăpăţânează să-şi îndeplinească obiectivele şi merge orbeşte pe calea lui. Se amestecă şi influenţează procesele naturii, împotrivindu-se ritmului ei, şi, astfel, disturbă ordinea cosmică şi avariază maşinăria complexă a macrocosmosului şi microcosmosului, deschizând calea catastrofelor naturale şi a problemelor de sănătate. Frecvenţa din ce în ce mai mare a dezastrelor cum sunt inundaţiile, ploile acide şi excesul de raze ultraviolete ale soarelui, precum şi incidenţa pe scară largă a bolilor degenerative în zilele noastre sunt dovezi convingătoare ale principiului enunţat mai sus.

Chinezii cred că toate bolile societăţii şi ale trupului se nasc din voinţa şi încăpăţânarea omului. Dacă omenirea ar trăi în armonie cu mediul, într-un mod simplu şi firesc, fără ambiţii şi agresivitate, în lume ar înflori spontan buna înţelegere, iar oamenii s-ar bucura de sănătate, fericire şi viaţă lungă.

Aşa cum vom vedea în capitolele următoare, în care vom examina diferite aspecte ale sistemului de îngrijire naturală a sănătăţii, echilibrul şi armonia dintre elemente opuse – om şi natură, bărbat şi femeie, convenţie şi tradiţie sau vechi şi nou – alcătuiesc baza filosofică a sistemului chinez de îngrijire naturală a sănătăţii.

Atenţia constantă acordată unităţii dintre om şi mediu şi veneraţia faţă de natură au dat culturii chineze, inclusiv sistemului de îngrijire naturală a sănătăţii, culoare şi măreţie, făcând ca multiplele sale reguli să fie impregnate de o exuberanţă şi o strălucire

Scanned with OKEN Scanner

cu care puţine alte culturi şi sisteme de îngrijire a sănătăţii se pot lăuda. Ea reprezintă, de asemenea, una dintre cele mai importante diferenţe dintre modul de gândire chinez şi cel occidental. Incredibila izolare pe care o simt americanii în cultura lor occidentală rezultă, în mare parte, din lipsa încrederii în natură, ce este caracteristică acestei culturi. Pentru mintea occidentală, natura există pentru a fi exploatată. Însă pentru chinezi natura există pentru a colabora cu ea şi pentru a o imita. Omul este privit ca parte integrantă a naturii, care o influenţează şi este influenţat de ea. Prin urmare, activităţile care vatămă natura se vor răsfrânge asupra noastră. Cauzele şi efectele poluării atmosferice şi ale încălzirii globale sunt argumente solide în acest sens.

În mod caracteristic, chinezii de demult considerau că trupul omenesc este o reflecţie a lumii naturale. Este foarte interesant faptul că ei nu numai că gândeau, ci şi vorbeau despre sănătatea omului folosind imagini din natură. Astfel, curgerea energiei şi a fluidelor din corp era asemuită cu canalele şi râurile, mările şi rezervoarele. De exemplu, în medicina chineză tradiţională, diagnosticul se poate referi la trup folosind termenii *vânt*, *căldură*, *frig*, *uscăciune* etc. Dat fiind că oamenii sunt microcosmosuri ale universului, care, la rândul lui, este rezultatul interacţiunii *yin-yang*, omul corespunde lucrării primordiale a principiilor *yin* şi *yang*.

La nivel macroscopic, atunci când s-a produs despărţirea lui *yin* de *yang*, acesta din urmă, mai uşor, s-a dus în sus şi a format cerul, în vreme ce *yin*, mai greu, a coborât şi a format pământul.

Şi în acest caz, dacă microcosmosul oamenilor este o reflecţie a macrocosmosului universului, principiile *yin* şi *yang* acţionează în corpul fiecăruia dintre noi exact aşa cum funcţionează în univers. Din punctul de vedere al sănătăţii, este evident că echilibrul chimic delicat pe care chinezii îl numesc echilibrul *yin-yang* al trupului poate fi perturbat de mulţi factori, printre care se numără alimentaţia, vremea, îmbătrânirea, depresia, bolile, factorii genetici, toxinele etc. Existenţa omului corespunde acestei descrieri: capul este cerul, ochii sunt soarele şi luna, iar fiecare parte a corpului e un spirit, conform structurii universului. Partea de sus a trupului conţine spiritele *yang* ale cerului, iar partea de jos conţine spiritele *yin* ale pământului. Pe lângă acestea, mai avem în trup inima, splina, rinichii, ficatul şi plămânii, care corespund celor cinci elemente: foc, pământ, apă, lemn şi metal.

Şi componentele alimentaţiei erau privite de chinezii din vechime din această perspectivă a echilibrului *yin-yang*. În lucrarea *Aspecte esenţiale despre mâncare şi băutură*, faimosul medic chinez Jia Ming (1367 e.n.) a prezentat subiectul astfel:

> Hrana şi băutura sunt folosite pentru a întreţine viaţa. Însă, atunci când nu suntem conştienţi de faptul că naturile alimentelor pot fi opuse şi le consumăm în acelaşi timp, echilibrul organelor interne va fi dereglat şi vor apărea efecte dezastruoase. Prin urmare, dacă vrem să ne întreţinem viaţa prin hrană şi băutură, trebuie să evităm cu mare grijă astfel de combinaţii vătămătoare.

Din punctul de vedere al trupului omenesc şi al structurii lui, *yin* se referă la ţesuturile organelor, iar *yang* la funcţionarea lor. Atunci când *yin* este deficitar, organul nu are suficientă materie primă pentru a funcţiona. În schimb, atunci când *yang* este insuficient, organul nu funcţionează aşa cum ar trebui. De exemplu, o deficienţă *yin* la nivelul hormonilor tiroidieni duce, în cele din urmă, la o deficienţă *yang* a tiroidei, întrucât funcţionarea ei este perturbată de lipsa hormonilor. La fel, funcţionarea incorectă

Scanned with OKEN Scanner

a tiroidei, simptom al deficienţei *yang*, are ca rezultat o deficienţă *yin*, dat fiind că scade secreţia de hormoni.

Astfel, cele două elemente opuse universale sunt legate într-un ciclu perpetuu al interacţiunii şi interdependenţei. Aceasta se petrece fără răgaz, din pântecele mamei până în mormânt. Când se naşte un prunc zdravăn, sănătos, el este plin de energia *yang* primordială, ca soarele la răsărit. Chinezii de odinioară considerau această stare ca un trup cu totul *yang* conţinând sursa energiei *yang* primordiale sau a energiei vitale, care dă viaţă făpturilor omeneşti. Cele trei curente de gândire principale din China folosesc termeni puţin diferiţi pentru a descrie acest stadiu al existenţei: el este descris ca *Pruncul* în confucianism, *sfintele moaşte* în budism şi *Pilula de Aur* în daoism. Termenii sunt diferiţi, însă toţi implică un mare respect faţă de această stare pură a existenţei fizice.

Qi-ul

Aceasta este o premisă fundamentală atât a sistemului chinez de îngrijire naturală a sănătăţii, cât şi a filosofiei cineze – conceptul de *qi* sau energia vitală, care întreţine viaţa şi anima tot ceea ce există. *Qi* este un concept biofilosofic care se referă la forţa motorie primară a vieţii. În filosofia chineză tradiţională, *qi*-ul e perceput ca o forţă universală care este răspândită în toate lucrurile.

În cazul oamenilor, *qi* se împarte în două mari categorii – *qi*-ul înnăscut şi cel dobândit. Aşa cum implică termenii, cel înnăscut este *qi*-ul primit de la părinţi înainte de a veni pe lume, iar cel dobândit este *qi*-ul pe care îl câştigăm după naştere. Întrucât în sistemul chinez de îngrijire naturală a sănătăţii se acordă multă atenţie conceptului de *qi*, este uşor de înţeles de ce chinezii sunt primii care au atins subiectul geneticii.

Aşa cum am mai spus, sistemul chinez de îngrijire naturală a sănătăţii conţine un set amănunţit de reguli legate de alimentaţie, odihnă, activitatea sexuală, igiena fizică şi activităţile emoţionale pe care trebuie să le respecte o gravidă pentru a asigura sănătatea fătului. Pe de altă parte, *qi*-ul dobândit este cel pe care îl obţinem după naştere, prin respiraţie şi consumul de alimente. *Qi*-ul înnăscut este baza vieţii şi principala ei forţă motorie, iar cel dobândit este sursa materială pentru hrănirea şi funcţionarea corpului.

Qi-ul înnăscut este de două tipuri: *qi*-ul esenţial şi *qi*-ul primordial. *Qi*-ul esenţial este esenţa vieţii cu care este înzestrat pruncul de către părinţi în momentul venirii pe lume. El este baza materială a creşterii şi dezvoltării lui. *Qi*-ul primordial este cel pe care fetusul îl primeşte cât se află în pântecele mamei. Această energie primordială se naşte în momentul în care tatăl şi mama se află pe culmea contactului sexual, când începe existenţa făpturii din pântece. Ambele tipuri de *qi* înnăscut constituie forţa motorie primară a vieţii care determină, în esenţă, forma fizică şi imunitatea pruncului, precum şi funcţionarea sistemelor lui digestiv, secretor, respirator şi circulator.

Şi *qi*-ul dobândit se împarte în două tipuri – *qi*-ul ceresc şi cel pământesc. În sistemul chinez de îngrijire naturală a sănătăţii, *qi*-ul ceresc se referă la aerul pe care îl respirăm, iar cel pământesc la elementele nutritive pe care le primim printr-o alimentaţie corectă.

Deşi diferitele tipuri de *qi* au origini diferite, toate sunt esenţiale pentru viaţă şi sănătate. În plus, ele sunt complementare şi interdependente. Astfel, un prunc înzestrat cu un *qi* puternic are mai multă poftă de mâncare, precum şi o digestie şi o circulaţie mai bune decât un prunc care vine pe lume cu un *qi* slab. Însă acesta nu este decât un început

Scanned with OKEN Scanner

promiţător. Îngrijirea sănătăţii este un proces continuu. Cel care nu are un stil de viaţă sănătos ajunge curând să aibă probleme şi să fie copleşit de boli, chiar dacă a fost înzestrat cu un *qi* puternic. Invers, cel care are un stil de viaţă sănătos vede cum sănătatea i se îmbunătăţeşte şi nu are probleme chiar dacă a venit pe lume cu un *qi* slab. *Qi*-ul înnăscut este baza *qi*-ului dobândit, iar *qi*-ul dobândit e continuarea *qi*-ului înnăscut.

Relaţia dintre *qi*-ul înnăscut şi cel dobândit este exact ca aceea dintre IQ şi sârguinţă. Un IQ mare este, desigur, o adevărată binecuvântare şi e preferabil IQ-ului scăzut, însă nu garantează reuşita în viaţă. Dimpotrivă, mulţi dintre oamenii de succes nu sunt neapărat extrem de inteligenţi. De fapt, ei au o inteligenţă medie, însă au realizat în viaţă lucruri mari pentru că au muncit din greu şi s-au străduit fără încetare. Istoria este plină de astfel de exemple. De pildă, Albert Einstein a fost considerat un elev mediocru.

Datorită completării aduse de *qi*-ul dobândit, *qi*-ul înnăscut continuă să crească şi să se acumuleze în corp până la pubertate. După aceea, el începe să se risipească, odată cu atingerea maturităţii sexuale. Vârsta la care începe pubertatea şi, mai ales, rata şi intensitatea acestei risipiri determină, în mare măsură, durata vieţii. E important de ştiut că, atunci când nivelul acestei energii primordiale este mult redus, întregul corp îşi pierde vitalitatea, iar sistemul imunitar slăbeşte, deschizând porţile organismului către diferite boli şi chiar către moarte.

De asemenea, atunci când apare un blocaj pe căile pe care circulă *qi*-ul în corp, numite meridiane, se instalează boala. Motivul este faptul că întreaga viaţă depinde, în ultimă instanţă, de *qi*, iar fiecare celulă din corp îşi trage vitalitatea din el. Prin urmare, blocarea sau discordanţa *qi*-ului este considerată rădăcina multor boli. Şi aceste blocaje şi discordanţe sunt descrise din punctul de vedere al principiilor *yin* şi *yang*, care se manifestă în disfuncţiile organelor şi în tulburările mentale. Prin urmare, printre principalele sarcini pe care trebuie să ni le asumăm pentru a preveni îmbolnăvirea şi a ne prelungi viaţa se numără întărirea şi menţinerea *qi*-ului, precum şi curgerea lui lină prin corp.

Pe măsură ce înaintăm în vârstă şi ştim mai multe, *qi*-ul *yang* sau energia vitală creşte, până ce ajunge la maximum, la vârsta pubertăţii sau a maturităţii. Pe parcursul vieţii câştigăm *qi* de tip *yin* şi, în acelaşi timp, pierdem lent, dar continuu *qi*-ul *yang*. Viaţa îşi urmează cursul şi *yin* creşte, în vreme ce *yang* ne părăseşte treptat.

Vestea bună este că şi după pubertate şi căsătorie energia vitală primordială mai poate fi întreţinută, compensându-se pierderea ei. De fapt, contează dacă adoptaţi un stil de viaţă sănătos sau unul nesănătos – devenind un înţelept sau o brută. Într-adevăr, modul de păstrare şi de acumulare a acestei energii vitale pe parcursul vieţii este focarul atenţiei întregului sistem chinez de îngrijire naturală a sănătăţii. Aproape toate aptitudinile şi tehnicile prezentate în cartea de faţă vizează acest subiect, în lipsa căruia întregul sistem este redus la zero.

Metodele de întreţinere şi de alimentare a *qi*-ului includ o dietă potrivită, odihna, activitatea sexuală disciplinată, respiraţia reglată, exerciţiile fizice de menţinere în formă şi curăţenia mediului ambiant. Astfel, energia generată de alimentaţia adecvată se întâlneşte cu cea generată de exerciţiile de respiraţie şi se acumulează în fluxul sangvin, formând energia vitală ce întreţine energia primordială cu care am venit pe lume. Tot aşa, când partenerii sexuali sănătoşi fac dragoste respectând principiile prescrise de yoga sexuală daoistă, amândoi beneficiază de întrepătrunderea fluxurilor energetice în timpul actului sexual, alimentând energia primordială a corpului.

Scanned with OKEN Scanner

Este interesant de ştiut că acest concept biofilosofic a fost aplicat cu succes în multe alte domenii de activitate, printre care politica şi *fengshui*, geomanţia chineză. Astfel, atunci când un regim sau o dinastie sunt total corupte şi se află pe buza prăpastiei, se spune că şi-au epuizat *qi*-ul primordial. Când un teren de construcţie este pitoresc, deschis, cu o amplasare impunătoare şi protejat din trei părţi (în afară de intrare), maeştrii *fengshui* spun că are un *qi* puternic şi le va aduce noroc şi fericire celor care vor locui acolo.

Este de la sine înţeles că o persoană sănătoasă are un *qi* bogat care curge lin prin meridiane, hrănind organele interne. Această abundenţă a *qi*-ului şi curgerea lină prin trup se reflectă în faţa rumenă, în surplusul de energie care permite munca eficientă timp îndelungat şi în imunitatea ridicată faţă de boli. Dacă ne gândim la acestea, este uşor de înţeles de ce budiştii şi daoiştii mănâncă atât de puţin şi totuşi sunt atât de plini de energie. Motivul este faptul că şi-au depozitat în mod deliberat *qi*-ul şi l-au protejat cu mare grijă. În consecinţă, acumularea *qi*-ului le oferă energia de care au nevoie pentru a-şi desfăşura activitatea, fără să le mai trebuiască hrană sau somn.

Descoperirea modernă că glandele care secretă hormonul-„mamă" DHEA (dehidroepiandrosteron) sunt amplasate deasupra rinichilor corespunde perfect teoriei chinezilor din vechime care afirmă că rinichii depozitează şi întreţin energia vitală *yang*. Prin urmare, nou descoperitul DHEA este similar cu energia vitală *yang* din sistemul filosofic chinez tradiţional. Cu cât cineva are mai multă energie *yang*, cu atât este mai sănătos şi mai viguros. În acelaşi timp, ARN-ul produs de glanda tiroidă pare să fie versiunea modernă a energiei *yin* din gândirea chinezilor.

Fluctuaţia nivelului *qi*-ului ia o întorsătură dramatică la capătul vieţii fizice. La apropierea morţii, echilibrul energiilor *yin* şi *yang* nu mai funcţionează. Ca urmare, respiraţia, spiritul şi sperma omului se risipesc. Moartea este un rezultat firesc al acestui proces de dezvoltare. Este o despărţire a trupului de spirit, a părţilor *yin* şi *yang* ale fiinţei omeneşti. Aceasta nu înseamnă neapărat sfârşitul vieţii, deoarece după moartea trupului spiritul poate supravieţui. Conceptul de *spirit etern* este esenţial pentru a înţelege efortul chinezilor de a atinge nemurirea, alt subiect interesant, care va fi prezentat mai târziu.

Pentru cei care cred în modul de gândire chinez, unitatea omului este, prin urmare, complexă, complementară şi holistică. Principiile opuse *yin* şi *yang* stau la baza acestei alcătuiri. Partea *yin*, care se întoarce în pământ după moarte, adică trupul, este numită în sistemul chinez de îngrijire naturală a sănătăţii *waidan* sau „elixirul extern". Partea *yang* a făpturii, care porneşte în sus după moarte, adică sufletul, este numită *neidan* sau „elixirul intern". *Yin* controlează ţesuturile interne şi partea inferioară a trupului şi a fiecărui organ, în vreme ce *yang* are de-a face cu suprafaţa şi cu partea de sus a trupului şi a organelor. Astfel, *yin* se ocupă de sânge şi *yang* controlează energia, *yin* guvernează urinarea şi *yang* reglează băutul, *yin* se ocupă de expiraţie şi *yang* guvernează inspiraţia etc.

Medicina tradiţională chineză este altă aplicaţie a acestor principii. De obicei, un medic chinez foloseşte o combinaţie între teoria *yin-yang* şi sistemul celor cinci elemente pentru a descoperi cauzele bolilor şi a prezice evoluţia lor, precum şi pentru a formula prescripţiile corespunzătoare. Explicaţia constă în faptul că în medicina chineză tradiţională orice boală este considerată rezultatul dezechilibrului dintre *yin* şi *yang*. Prin urmare, toate descrierile şi tratamentele prescrise vizează restabilirea echilibrului *yin-yang*, care este cerinţa fundamentală pentru vindecare.

Scanned with OKEN Scanner

Într-adevăr, eforturile de a stabili echilibrul dintre om şi mediul lui ambiant sunt în centrul culturii chineze, ca şi în cel al sistemului ei de îngrijire naturală a sănătăţii. Sistemul chinez de îngrijire naturală a sănătăţii pledează pentru viaţa omului în deplină armonie cu natura şi păstrarea armoniei dintre *yin* şi *yang*. De aceea, în cadrul lui se acordă o importanţă atât de mare relaţiilor sexuale, care sunt sau ar trebui să fie un exemplu clasic de echilibru *yin-yang*. Chinezii de odinioară susţineau că activitatea sexuală joacă un rol-cheie în circulaţia *qi*-ului, iar actul sexual disciplinat conform principiilor echilibrului *yin-yang* contribuie nemijlocit la întreţinerea şi la întărirea energiei vitale a oamenilor, precum şi la armonia dintre om şi univers. Explicaţia constă în faptul că bărbatul e de natură *yang*, reprezentând cerul, iar femeia e de natură *yin*, reprezentând pământul. Astfel, contactul sexual dintre bărbat şi femeie înseamnă unirea directă şi armonia dintre *yin* şi *yang*, imaginea cerului şi pământului. Aşa a hotărât natura.

Dacă vreţi, o puteţi considera o capcană a naturii. Scopul principal al relaţiilor sexuale nu este plăcerea trupească, ci perpetuarea speciei şi prelungirea vieţii. Mai mult, cu cât este mai plăcută trăirea sexuală, cu atât sunt mai intense echilibrul şi armonia şi cu atât mai sănătoşi vor fi ambii parteneri. Această teorie este uşor de verificat din experienţa omenească. Anchete clinice şi sociale au arătat că, pe cât este relaţia sexuală dintre soţi mai armonioasă şi mai activă, pe atât sunt ei mai sănătoşi şi trăiesc mai mult. În plus, cu cât este mai armonioasă relaţia lor sexuală, cu atât mai sănătoşi vor fi pruncii lor.

Dat fiind faptul că unitatea omului este complementară şi holistică, trinitatea spirit-minte-trup e altă piatră de temelie a sistemului chinez de îngrijire naturală a sănătăţii, precum şi a medicinei tradiţionale chineze. Prin intermediul *qi*-ului, aceste trei aspecte ale vieţii sunt reunite într-o cochilie complexă, în care interacţionează şi se influenţează reciproc. Astfel, nu numai starea fizică poate afecta fericirea cuiva; şi starea mentală poate influenţa sănătatea fizică. Pentru ca trupul să funcţioneze optim, mintea trebuie să-i ofere sprijinul adecvat. Într-adevăr, corpul este atât de legat de minte, încât nu pot fi tratate separat. Existenţa omului este o entitate integrată – ceea ce afectează o parte a ei afectează întregul. Mai mult, chinezii de odinioară considerau că forţa minţii este nelimitată, în vreme ce forţa trupului e limitată. În concluzie, câtă vreme mintea o doreşte, trupul va fi puternic. De aici decurge importanţa cunoaşterii reale a problemelor legate de sănătate, lăsând la o parte orice motive comerciale şi politice.

Înţelegerea acestui lucru este esenţială pentru practicarea îngrijirii naturale a sănătăţii. Sănătatea este, în mare măsură, legată de efectul cumulativ al stilului de viaţă pe care îl alegem, şi nu de îngrijirile medicale sau de asigurările de sănătate, tot aşa cum învăţarea unei limbi nu depinde de memorarea regulilor, ci de obişnuinţa aplicării lor. Obişnuinţa de a gândi, de a vorbi şi de a scrie în acea limbă vă face să o stăpâniţi. Puteţi să stăpâniţi la perfecţie toate regulile gramaticale ale unei limbi şi totuşi să fiţi incapabil să o vorbiţi. Tot aşa, puteţi să aveţi o asigurare de sănătate grozavă, foarte costisitoare, şi să nu fiţi deloc sănătos. Prin urmare, una dintre ideile fundamentale ale teoriei sistemului chinez de îngrijire naturală a sănătăţii este îndemnarea oamenilor să adopte un stil de viaţă sănătos din punctul de vedere al hranei, al somnului, al gândirii, exerciţiilor fizice şi al comportamentului sexual, şi aceasta cât mai devreme.

Această filosofie ne ajută să explicăm misterul faptului că mulţi chinezi se simt fericiţi, cu toate că sunt săraci de la naştere până la moarte. Se spune că Yan Hui, cel mai înzestrat discipol al lui Confucius, era mereu fericit, cu toate că adesea nu prea avea ce să mănânce. Maestrul vorbea întotdeauna despre el cu cea mai mare mândrie şi

Scanned with OKEN Scanner

respect. Aceasta arată că fericirea este o stare de spirit care poate – şi trebuie – să fie atinsă printr-o disciplină mentală adecvată, bazată pe cunoaşterea vieţii şi a naturii. Ea nu are nimic de-a face cu realizările materiale sau bogăţia. Însă are legătură cu sănătatea.

Revenind la principiul trinităţii, constatăm că se pune accentul pe el de mii de ani, în întreaga cultură chineză şi în sistemul ei de îngrijire naturală a sănătăţii, însă în Occident s-a impus de puţină vreme. A ne gândi la oameni din punctul de vedere al trinităţii este o modalitate sistematică de gândire şi de rezolvare a problemelor. Această trinitate există atât în univers, cât şi în om. Astfel, trinitatea universului este formată din cer, pământ şi omenire, iar trinitatea omului este formată din minte, trup şi spirit. Aşa cum ar fi incomplet să vorbim despre univers fără să menţionăm pământul, tot aşa nu putem vorbi despre îngrijirea sănătăţii fără să considerăm că mintea, trupul şi spiritul sunt reunite în acelaşi înveliş. Dat fiind că aceste trei aspecte ale omului sunt în strânsă legătură şi interdependenţă, orice abordare separată nu poate da rezultate optime. Astfel, chinezii din vechime susţineau că, pentru a menţine trupul sănătos, trebuie să menţinem sănătos şi creierul, cu toată chimia lui complicată. Această unitatea a trupului, minţii şi spiritului stă la baza teoriei şi practicii chineze a îngrijirii naturale a sănătăţii şi a vindecării prin mijloace naturale, precum şi la baza medicinei tradiţionale chineze.

Acest mod de gândire nu se aplică doar la om ca întreg ; el este folosit în mod mai detaliat în activităţile acestuia. De exemplu, în relaţiile sexuale. Chinezii din vremurile vechi nu considerau că sexul este o simplă necesitate biologică, ci îl vedeau ca pe o simfonie compusă din activităţi fizice, mentale şi spirituale desfăşurate concomitent. Ei ştiau că activitatea sexuală este strâns legată de starea de bine fizică, mentală şi spirituală. Însă pentru a ne bucura de o viaţă sexuală înfloritoare trebuie să fim sănătoşi, să avem o stare de bine şi spiritul să fie conştient. Starea de bine fizică şi emoţională măreşte vitalitatea şi întăreşte capacitatea sexuală.

Aceeaşi atitudine sistematică o au medicii chinezi. Atunci când prescriu un tratament pentru probleme renale, ei ţin cont şi de necesitatea de a întări splina, plămânii, inima şi ficatul. Toate aceste organe trebuie să formeze o echipă de lucru pentru ca rinichii să funcţioneze corect.

Cele trei comori

Macrotrinităţii universului îi corespunde o microtrinitate a vieţii din fiecare om, adică esenţa, *qi*-ul şi spiritul. Aceste trei elemente sunt numite în sistemul chinez de îngrijire naturală a sănătăţii „cele trei comori" ale vieţii, care pot fi comparate cu cele trei comori ale cerului – soarele, luna şi stelele – şi cu cele trei comori ale pământului – apa, focul şi vântul. Împreună cu macrotrinitatea cerului, pământului şi omenirii şi cu teoriile despre *yin* şi *yang* şi despre cele cinci elemente, formează cadrul filosofic al sistemului de îngrijire naturală a sănătăţii.

Chinezii din vechime susţineau că baza vieţii o constituie cele trei comori, de care depind crearea, dezvoltarea şi modificările vieţii. Cele trei comori sunt legate strâns între ele şi sunt interdependente, cu toate că fiecare îndeplineşte funcţii specifice. Esenţa este baza materială a vieţii, *qi*-ul e forţa motorie a vieţii, iar spiritul este cel care comandă toate activităţile, dirijând transformarea esenţei în energie vitală şi circulaţia *qi*-ului prin trup. Cu alte cuvinte, esenţa este sursa *qi*-ului şi spiritului, iar *qi*-ul e

Scanned with OKEN Scanner

legătura dintre esenţă şi spirit. Abundenţa esenţei duce la o abundenţă de *qi*, care, la rândul lui, generează o stare bună de spirit. Nu pot exista *qi* fără esenţă, nici spirit fără *qi*. Să ne gândim la *qi* doar în sensul lui restrâns de aer sau respiraţie. Poate avea spirit cel lipsit de respiraţie?

Cele trei comori ale vieţii care constituie microtrinitatea oamenilor reprezintă cele trei niveluri ale existenţei umane: fizic, energetic şi spiritual. Esenţa este „caimacul" vieţii în plan fizic, cuprinzând conceptele de *spermă*, *sânge*, *enzime*, *salivă* şi *hormoni*. *Qi* este forţa motorie a vieţii, alcătuită din *qi*-ul înnăscut, stocat în rinichi, şi cel dobândit, care provine din respiraţie şi din alimentaţie. Spiritul guvernează activităţile mentale şi emoţionale ale vieţii. Împreună, ele alcătuiesc baza existenţei, dezvoltarea şi modificările vieţii. Întărirea celor trei comori înseamnă îmbunătăţirea sănătăţii şi întărirea autovindecării. Astfel, una dintre credinţele fundamentale din sistemul chinez de îngrijire naturală a sănătăţii este aceea că imunitatea şi capacitatea de refacere a sănătăţii sunt inerente trupului omenesc, sub forma celor trei comori. Această credinţă este declarată fără echivoc în *Tratatul de medicină internă al Împăratului Galben*:

> Luaţi lucrurile aşa cum vin şi renunţaţi la dorinţe, iar *qi*-ul adevărat vă va asculta. Dacă puteţi păstra în trup esenţa şi spiritul, cum ar mai putea apărea boala?

Esenţa este prima dintre cele trei comori din această microtrinitate care, într-un sens mai restrâns, se referă la spermă sau la hormonii masculini, în cazul bărbaţilor, şi la ovule sau la hormonii feminini, în cazul femeilor. Există o relaţie strânsă între esenţă şi starea generală a sănătăţii. În primul rând, imunitatea noastră la boli depinde, în principal, de esenţă. Aceasta explică faptul că suntem mai predispuţi la răceală sau la gripă după un contact sexual şi că plăcerile trupeşti excesive au aproape întotdeauna ca urmare diferite boli. Cheltuirea esenţei înseamnă scăderea imunităţii; cheltuirea excesivă a esenţei înseamnă boală şi moarte. De aceea, chinezii din vechime povăţuiau oamenii să-şi păstreze cât mai bine esenţa dacă vor să fie sănătoşi şi să trăiască mult.

Este important de notat legătura strânsă dintre esenţă şi imunitate sau dintre esenţă şi sănătate, a cărei existenţă o susţineau cu tărie chinezii de odinioară şi care a fost demonstrată în mod repetat de numeroase cazuri clinice. Această legătură arată că imunitatea este un factor natural generat în interiorul trupului, nu primit de la alţii. Corpul omenesc este cel mai important factor de întărire a sănătăţii şi de vindecare prin mijloace naturale, dacă ştim cum să-l îngrijim. Cu alte cuvinte, putem noi înşine să ne păstrăm sănătatea şi să ne vindecăm, în mod natural. Corpul nostru este capabil să se vindece singur şi ne putem îngriji singuri sănătatea dacă ştim cum să ne întreţinem şi să ne întărim sistemul imunitar. Acesta este un set activ format din miliarde de globule albe care se răspândesc în tot corpul şi au doar două scopuri: să identifice factorii exteriori ai bolii şi să reacţioneze la pericolul de îmbolnăvire.

A doua comoară din trinitatea vieţii omului este numită *qi* sau energia vieţii. În ultimă instanţă, întreaga viaţă depinde de *qi*, iar toate organele vitale ale corpului se bazează pe *qi* pentru a funcţiona corect şi eficient. *Qi* înseamnă, în traducere literală, „aer" sau „respiraţie", însă în cultura chineză se referă la categoria mult mai largă a „energiei vitale". El are diferite forme, cum ar fi *qi*-ul primordial, *qi*-ul sângelui, *qi*-ul de apărare şi *qi*-ul de hrănire. Diversele forme de *qi* vin din surse diferite şi au scopuri diferite. Unele sunt înnăscute, cum este *qi*-ul primordial; altele provin din esenţă, altele

Scanned with OKEN Scanner

din hrană, apă şi respiraţie. Însă toate tipurile de *qi* sunt strâns legate între ele. De asemenea, sunt strâns legate de esenţă şi de spirit, ceilalţi stâlpi ai trinităţii vieţii.

Qi-ul ne determină nivelul energiei, vitalitatea sexuală, curajul fizic şi personalitatea, precum şi durata vieţii. Persoanele pline de *qi* sunt rumene în obraji, eficiente în muncă, mai rezistente, cu o imunitate mai mare şi foarte curajoase. Ele arată mai tinere şi trăiesc mai mult decât cele de aceeaşi vârstă, însă cu mai puţin *qi*.

La fel ca şi celelalte elemente esenţiale pentru sănătate, nivelul *qi*-ului din corp scade, în mod normal, odată cu vârsta, ca un proces firesc. De aceea, cu cât îmbătrânim, cu atât devenim mai puţin îndrăzneţi. Această relaţie subtilă dintre nivelul *qi*-ului şi personalitate a fost cercetată amănunţit de înţelepţii chinezi. De exemplu, Mencius era foarte mândru de capacitatea lui de a acumula mult *qi*. El a spus la un moment dat: „Mă pricep foarte bine să-mi menţin *qi*-ul puternic". Cu altă ocazie, vorbind despre un personaj istoric foarte viteaz, care a cutezat să-l înfrunte chiar şi pe împărat, Mencius a comentat: „Rar se întâmplă să se nască cineva cu un *qi* atât de puternic. El ar trebui să înveţe să şi-l preţuiască şi să-l păstreze până la capătul vieţii". Este exact ceea ce a reuşit Confucius. Vorbind despre sine ca despre un bătrân, el a spus cu mândrie: „Bogăţia nu mă poate corupe, sărăcia nu mă poate schimba; forţa nu mă poate încovoia". Ce personalitate puternică! Ce magnifică rezervă de *qi*!

Este semnificativă observaţia plină de fineţe a lui Confucius despre relaţiile dintre nivelul *qi*-ului şi vârstă, pe de o parte, şi personalitate şi orientare, pe de altă parte. El a declarat foarte serios: „Tinerii trebuie să se ferească de dorinţele trupeşti, deoarece *qi*-ul sângelui lor este într-o stare instabilă, fluctuantă. Cei aflaţi la mijlocul vieţii trebuie să se ferească de lupta fizică, deoarece *qi*-ul sângelui lor este pe culme, iar bătrânii trebuie să se ferească de lăcomia materială, deoarece *qi*-ul sângelui lor e deja slab". Eu cred că oricine este destul de înaintat în vârstă poate confirma din experienţa personală acest adevăr confucianist enunţat acum mai bine de 2 000 de ani. L-am considerat întotdeauna pe Confucius părintele psihologiei. Judecând după cuvintele lui, cred că este corectă afirmaţia că el a păşit pe un teren promiţător al studierii oamenilor, numit fiziopsihologie. Ar fi foarte interesantă explorarea în profunzime a acestui teren şi descoperirea mai multor relaţii dintre *qi*, personalitate şi vârstă.

Va fi dificil pentru ştiinţa modernă să o dovedească, cu toate că mulţi savanţi au înţeles deja că *qi*-ul nu este o închipuire (mulţi oameni de ştiinţă cred în Dumnezeu, dar nici existenţa lui nu o pot dovedi), ci o substanţă biofizică asemănătoare cu electricitatea. *Qi* e pentru viaţă ceea ce este electricitatea pentru bliţ – cu cât e mai multă electricitate, cu atât este bliţul mai puternic. Un bliţ nefolosit nu înseamnă că nu există electricitate. Ea este, pur şi simplu, stocată şi păstrată pentru utilizări viitoare. La fel stau lucrurile şi cu *qi*. Cu cât avem mai mult, cu atât suntem mai plini de energie şi mai sănătoşi. Însă folosirea lui constantă, fără odihnă şi refacere, epuizează rezervele şi pune capăt vieţii înseşi. Din acest motiv, chinezii din vechime ne sfătuiau să acumulăm mai multă energie decât consumăm, aşa încât să nu rămânem niciodată fără *qi*. Aceasta se realizează prin diferite metode de îngrijire naturală a sănătăţii, cum sunt alimentaţia, somnul, exerciţiile fizice adecvate (mai ales cele de respiraţie, *qigong*-ul), pacea şi disciplina spiritului, igiena fizică, activitatea sexuală disciplinată şi atenţia acordată mediului ambiant, care vor fi prezentate foarte amănunţit ulterior.

A treia comoară din trinitatea vieţii este spiritul sau, în termenii ştiinţei moderne, sănătatea cortexului cerebral. În general, în sistemul chinez de îngrijire naturală a

Scanned with OKEN Scanner

sănătăţii se consideră că spiritul comandă toate funcţiile vitale şi, prin urmare, are o importanţă supremă în cadrul trinităţii. Această credinţă se reflectă într-un proverb chinez celebru : „Hrănirea esenţei este mai importantă decât hrănirea sângelui ; hrănirea *qi*-ului este mai importantă decât hrănirea esenţei ; hrănirea spiritului este mai importantă decât hrănirea *qi*-ului". Această insistenţă asupra legăturii dintre trup şi minte şi asupra superiorităţii minţii constituie o deosebire majoră între gândirea filosofică chineză şi cea occidentală.

În sens general, întregul sistem chinez de îngrijire naturală a sănătăţii se ocupă de hrănirea şi întărirea celor trei comori. Astfel, alimentaţia sănătoasă şi activitatea sexuală disciplinată hrănesc esenţa ; exerciţiile de respiraţie sunt destinate întăririi *qi*-ului ; odihna şi somnul vizează păstrarea şi refacerea spiritului. Esenţa – şi în special sperma – este considerată baza vieţii de dinainte de naştere. Este o substanţă foarte preţioasă, care dă naştere altor vieţi dacă este introdusă în alte fiinţe şi ne hrăneşte dacă o păstrăm în trup. *Qi* este forţa motorie care face organele interne să funcţioneze şi sângele să circule. Lipsit de *qi*, sângele nu mai circulă prin trup şi organele funcţionează anormal. Spiritul este cel care comandă esenţa şi *qi*-ul. El dirijează activitatea trupului. Dacă spiritul este întunecat, lipsesc şi *qi*-ul, şi esenţa. Este o observaţie şi o experienţă comună faptul că, atunci când suntem deprimaţi sau prost dispuşi, respiraţia e precipitată şi superficială – penurie de *qi* –, iar digestia este proastă, ducând la penurie de esenţă.

Prin urmare, în medicina tradiţională chineză, principiul dependenţei reciproce şi al importanţei relative a celor trei comori este aplicat pe larg atât în diagnosticare, cât şi în tratament. Astfel, când un doctor în medicina tradiţională chineză pune un diagnostic, el examinează mai întâi faţa pacientului şi îi evaluează starea de spirit. Dacă diagnosticul este că spiritul pacientului zboară afară din trup e semnul stării celei mai grave şi, adesea, prevesteşte moartea iminentă. Această diagnosticare a spiritului de către medicul chinez este, desigur, mai mult artă decât ştiinţă. Este o artă care îşi are rădăcinile în terenul unei bogate experienţe clinice şi al unei cunoaşteri profunde a filosofiei chineze. Doar atunci când doctorul consideră că spiritul este încă în stare bună trece la luarea unor măsuri în vederea acumulării *qi*-ului şi esenţei pacientului.

Este interesant de observat că acelaşi principiu care guvernează relaţiile dintre cele trei comori ale vieţii a fost aplicat la multe alte domenii de activitate din China tradiţională. Astfel, în fiziognomonie, arta chinezească a citirii feţei, un maestru în acest domeniu se uită, în primul rând, la ochii clientului, pentru a se asigura de prezenţa spiritului. Dacă observă că spiritul clientului este foarte scăzut sau aproape distrus, maestrul îi va recomanda insistent să stea acasă, din cauza riscului unei boli grave sau al morţii iminente. Dacă se întâmplă ceea ce este mai rău, faptul că persoana respectivă e acasă dă măcar senzaţia de moarte naturală, cel mai mic dintre cele două rele.

La urma urmei, ce anume ne menţine sănătoşi ? Ce creează diferenţa dintre sănătate şi boală ? În accepţiunea ştiinţei moderne, multe boli sunt provocate de viruşi şi de bacterii. Dat fiind faptul că nimeni nu trăieşte într-un mediu lipsit de viruşi, de ce unii se îmbolnăvesc, iar alţii scapă neatinşi ? Conform teoriei sistemului chinez de îngrijire naturală a sănătăţii, energia vitală sau *qi*-ul primordial din trupul nostru ne determină capacitatea imunitară şi, prin urmare, starea sănătăţii. Relaţia dintre cele două este proporţională. Cu alte cuvinte, cu cât este mai mare rezerva de energie vitală, cu atât e mai mare imunitatea. Energia vitală este cea care ne ajută să luptăm cu bacteriile, viruşii şi materiile nocive care ne pătrund în corp. Cu cât este mai puternică energia vitală, cu

Scanned with OKEN Scanner

atât mai eficient şi mai victorios e sistemul nostru imunitar. Din arsenalul energiei vitale fac parte anticorpii, nodulii limfatici, globulele albe şi hormonii, fiecare avându-şi propriul rol în păstrarea sănătăţii şi în restabilirea ei atunci când corpul este atacat de boală.

În termeni moderni, cele trei comori ale vieţii pot fi echivalate cu imunitatea, care se bazează pe vitalitatea miliardelor de globule albe. Globulele albe au două funcţii fundamentale: să identifice germenii invadatori şi după aceea să-i combată. Când bacteriile vă intră în corp, globule albe specializate numite neutrofile se năpustesc în acel loc pentru a-i mătura, practic, pe invadatori. Vin rapid şi alte celule să cureţe locul. Atunci când corpul vă este atacat de viruşi, sistemul imunitar trimite anticorpii să lupte cu invadatorii. Fără sistemul imunitar, chiar şi cea mai uşoară infecţie ar fi fatală, aşa cum se întâmplă în prezent în cazurile de SIDA. Însă funcţionarea eficientă a sistemului dumneavoastră imunitar depinde nemijlocit de forţa şi de vitalitatea acestor celule. În termeni paraleli, cu cât este mai înfloritor *qi*-ul vital, cu atât sunt mai active şi mai viguroase globulele albe şi, prin urmare, cu atât e mai mare imunitatea. Un sistem imunitar puternic vă apără eficient de bacterii şi de viruşi. De aceea, oamenii care îşi alimentează permanent *qi*-ul şi îl păstrează au mult mai puţine probleme de sănătate decât cei care irosesc *qi*-ul preţios.

Cauză şi efect

Alt principiu pe care se bazează sistemul chinez de îngrijire naturală a sănătăţii este cel al cauzei şi efectului. Chinezii caută întotdeauna cu multă atenţie rădăcina oricărei probleme şi îşi concentrează asupra ei atenţia şi soluţiile găsite. În termeni medicali, în privinţa unei boli ei vor întotdeauna să afle „de ce" înainte de a se gândi la „cum" şi la „ce". Chiar şi atunci când pacientul are simptome grave, un medic chinez are grijă ca prescripţiile şi tratamentul să vizeze, în primul rând, cauzele bolii, făcând, în acelaşi timp, tot posibilul pentru a ameliora simptomele. Acest principiu merge chiar mai departe şi mai profund în îngrijirea naturală a sănătăţii decât în medicina tradiţională chineză, fie şi numai pentru că sistemul de îngrijire naturală a sănătăţii este, în primul rând, preventiv. Prevenirea bolilor sau tratarea proactivă, nu pasivă a acestora constituie o piatră de temelie a îngrijirii naturale a sănătăţii.

Care sunt cauzele bolilor? După părerea chinezilor din vechime, cauzele bolilor pot fi rezumate în două categorii: externe şi interne. Când vorbim despre cele externe, există şase factori care provoacă îmbolnăvirea, şi anume vântul, frigul, căldura, umezeala, uscăciunea şi focul. Expunerea excesivă la aceşti factori declanşează boala. Prin urmare, ei sunt numiţi în tradiţia chineză „cei şase declanşatori externi ai bolii".

În privinţa celor interne, omul este o fiinţă emoţională. Dacă se produce o modificare bruscă sau o manifestare excesivă a emoţiilor cum sunt bucuria, furia, frământarea, îngândurarea, tristeţea, neliniştea şi groaza, sănătatea este zdruncinată şi va apărea boala. Prin urmare, aceste şapte tipuri de emoţii sunt numite „cei şapte declanşatori interni ai bolii", în opoziţie cu „cei şase declanşatori externi ai bolii". Dacă declanşatorii externi se combină cu declanşatorii emoţionali ai bolii, sănătatea este grav zdruncinată.

Rămâne de răspuns la întrebarea de ce nu toţi oamenii expuşi la acelaşi nivel al declanşatorilor externi se îmbolnăvesc. Răspunsul îl dă forţa imunitară a fiecăruia, care este strâns legată de nivelul *qi*-ului. Dat fiind că nivelul *qi*-ului depinde, în principal, de

Scanned with OKEN Scanner

stilul de viaţă, în care sunt incluse alimentaţia, somnul, exerciţiile fizice şi, mai ales pentru bărbaţi, viaţa sexuală, în ultimă instanţă este vorba despre frecvenţa ejaculării. Persoanele care ejaculează cu prudenţă şi rar sunt mult mai puţin predispuse la îmbolnăvire decât cei ce îşi risipesc sperma preţioasă. Cu alte cuvinte, imunitatea lor este mai puternică decât a celorlalţi.

Cele cinci elemente

Alt concept important strâns legat de sistemul chinez de îngrijire naturală a sănătăţii îl reprezintă „cele cinci elemente", adică apa, focul, lemnul, metalul şi pământul, în această ordine. Chiar şi ordinea este semnificativă, începând cu elementul apă. În primul rând, el coincide cu teoria ştiinţifică demonstrată că premisa vieţii pe orice planetă din univers este apa. Pentru înţelepţii chinezi, cele cinci elemente sunt componentele esenţiale şi materiile prime ale universului, inclusiv oamenii. De aceea, arta ghicitului în China clasifică oamenii după cele cinci elemente în funcţie de data naşterii şi de structura facială şi forma fizică.

În sistemul chinez de îngrijire naturală a sănătăţii şi în medicina tradiţională chineză, organele şi părţile principale ale corpului au fost clasificate conform celor cinci elemente. Astfel, rinichii corespund apei, reglând depozitarea elementelor nutritive şi folosirea energiei ; inima corespunde focului, reprezentând conştiinţa şi spiritul ; ficatul corespunde lemnului, fabricând sângele şi guvernând reacţia emoţională faţă de mediul exterior ; plămânii corespund metalului, reglând respiraţia şi menţinând echilibrul cibernetic ; splina corespunde pământului, distribuind elementele nutritive în corp şi dându-i vigoare. În plus, apa guvernează rinichii, anusul, vezica urinară şi oasele ; focul guvernează inima, intestinul subţire şi arterele ; lemnul guvernează ficatul, ochii, vezica biliară, unghiile şi ligamentele ; metalul guvernează plămânii, gura, pielea, părul şi intestinul gros ; pământul guvernează splina, stomacul, nasul şi muşchii. Chiar şi cele cinci degete de la mână sunt clasificate după aceste cinci elemente. Astfel, inelarul corespunde apei, mijlociul – focului, degetul mic – lemnului, arătătorul – metalului, iar degetul mare – pământului. Până şi stările emoţionale sunt clasificate conform teoriei celor cinci elemente. De exemplu, furia este considerată emoţie de tip lemn, bucuria – de tip foc, tristeţea – de tip metal, teama – de tip apă, iar frământarea – de tip pământ.

În practica clinică, relaţiile dintre organele interne sunt evaluate pe baza „hrănirii" şi „guvernării" reciproce dintre cele cinci elemente. Astfel, rinichii (apă) hrănesc ficatul (lemn), ficatul (lemn) hrăneşte inima (foc), inima (foc) încălzeşte splina (pământ), splina (pământ) alimentează plămânii (metal), iar plămânii (metal) întăresc rinichii (apă). În privinţa guvernării, un ficat (lemn) sănătos reglează splina (pământ), o splină puternică poate absorbi surplusul de apă din rinichi, rinichii puternici pot împiedica focul inimii să ardă plămânii (metal) etc.

Este semnificativă observaţia că interacţiunea inimii cu rinichii are o importanţă deosebită în sistemul chinez de îngrijire naturală a sănătăţii. Această interacţiune specială este numită *shui huo ji ji* (apa şi focul sunt în deplină armonie) sau „comuniunea dintre inimă şi rinichi", a cărei perturbare duce la diverse afecţiuni, printre care se numără poluţia şi transpiraţia nocturne, insomnia şi oboseala cronică. Astfel, prin „hrănirea" şi „guvernarea" reciproce ale organelor interne, întregul corp omenesc alcătuieşte un minunat sistem complex care are capacitatea de a se întreţine şi de a se vindeca singur.

Scanned with OKEN Scanner

Este perfect firesc ca teoria celor cinci elemente să se extindă şi în domeniul alimentaţiei, dată fiind importanţa generală a alimentaţiei pentru sănătate. Chinezii din vechime au creat un cadru în care gustul mâncărurilor şi al băuturilor se leagă de diferite organe din corp şi, prin urmare, de păstrarea sănătăţii şi de vindecare. Astfel, gustul dulce ţine de elementul pământ şi, prin urmare, este legat de splină şi o influenţează nemijlocit. Tot aşa, gustul amar ţine de elementul foc, se leagă de inimă şi o influenţează. Gustul acru ţine de lemn, se leagă de ficat şi îl influenţează. Gustul iute ţine de metal, se leagă de plămâni şi îi influenţează. În fine, gustul sărat ţine de apă, se leagă de rinichi şi îi influenţează. Această relaţie dintre gusturi şi organele interne este aplicată direct în procesul de vindecare. De exemplu, cei cu afecţiuni renale trebuie să fie foarte atenţi la cantitatea de sare pe care o consumă, deoarece sarea influenţează nemijlocit rinichii. La fel, cei care suferă de afecţiuni hepatice trebuie să nu consume alimente şi băuturi amare.

Este important de observat că această relaţie dintre gusturi şi organele interne a fost unul dintre principiile călăuzitoare în descoperirea efectelor curative ale diferitelor plante medicinale. Astfel, se consideră că plantele cu gust dulce au un efect curativ asupra splinei şi, prin urmare, sunt folosite pentru a vindeca afecţiunile legate de ea. Tot aşa, plantele medicinale cu gust sărat au un efect curativ asupra rinichilor şi sunt folosite pentru vindecarea afecţiunilor renale.

Rolul important pe care îl joacă în filosofia chineză cele cinci elemente reiese şi mai mult din următoarea descoperire uimitoare care leagă sunetele de cele cinci elemente şi, în consecinţă, de cele cinci viscere. În teoria chineză a muzicii există cinci mari familii de sunete, care corespund celor cinci elemente. Astfel, familia *gong* corespunde pământului, familia *shang* – lemnului, familia *jiao* – focului, familia *zhi* – metalului, iar familia *yu* – apei. Dat fiind faptul că diverse sunete sunt legate de elemente diferite, care, la rândul lor, corespund celor cinci organe interne principale, descoperirea acestei legături delicate a fost aplicată cu succes în crearea şi dezvoltarea terapiei prin sunete, care este descrisă în anexa 3, „*Qigong* prin sunete". De exemplu, emiterea sunetului „gong" pe expiraţie într-un exerciţiu de *qigong* stimulează digestia şi tratează afecţiunile gastrice, inclusiv ulcerul. (*Gong* ţine de elementul pământ, care în medicina tradiţională chineză reprezintă splina şi stomacul.)

Dat fiind că relaţiile dintre cele cinci elemente esenţiale sunt atât de generare, cât şi de distrugere reciproc, afecţiunea unui organ afectează negativ unul sau mai multe organe legate de el. La fel, întărirea unui organ îmbunătăţeşte sănătatea altor organe. Astfel, o deficienţă a rinichilor duce la probleme ale ficatului şi inimii, deoarece rinichii reprezintă apa, iar deficitul ei duce la uscarea lemnului – ficatul. Din motivul opus, un deficit al apei permite focului inimii să ardă cu vâlvătăi aprige, fără limite. Dat fiind faptul că organul legat de foc este inima, ca urmare a afecţiunii renale apar probleme cardiace. Acelaşi principiu se aplică şi la alte organe, pe baza relaţiei de generare şi de distrugere dintre cele cinci elemente. Important este să se păstreze echilibrul delicat dintre toate organele, pentru a le menţine sănătoase şi a preveni îmbolnăvirea. Această idee esenţială stă la baza prescrierii unor plante medicinale de către medicii chinezi.

Având în minte conceptele filosofice de mai sus, este uşor de înţeles de ce chinezii încearcă întotdeauna să-şi adapteze viaţa la legile universului, şi nu invers, aşa cum se întâmplă adesea în Occident. Astfel, chinezii de demult recomandau ca alimentaţia, veşmintele, orele de somn şi chiar stările emoţionale să se adapteze la cele patru anotimpuri. De fapt, întreaga ţesătură a valorilor sociale tradiţionale chinezeşti implică

Scanned with OKEN Scanner

în multe feluri aprecierea şi imitarea forţelor fundamentale care acţionează în univers sau *dao* al firii. În schimb, occidentalii încearcă să silească natura să se adapteze la trebuinţele omeneşti. Astfel, aerul condiţionat este folosit pe scară largă în viaţa de zi cu zi pentru a modifica natura, pentru a face oamenii să se simtă bine. Efectele secundare ale acestei răspândiri a aerului condiţionat încep să-şi arate colţii. Doar văzând caracteristicile lor antinaturale şi putem prezice existenţa acestor efecte secundare ale tehnologiei. Alt exemplu este dominaţia automobilelor. America este cunoscută ca o „ţară motorizată", iar maşinile înlocuiesc funcţiile naturale ale picioarelor şi poluează atmosfera.

Pe scurt, întregul sistem chinez de îngrijire naturală a sănătăţii vizează menţinerea echilibrului om-natură, cultivarea unui stil de viaţă sănătos – în care intră alimentele consumate zilnic, somnul, exerciţiile fizice, activitatea sexuală şi gândirea –, precum şi păstrarea şi mărirea rezervei de *qi*, extrem de important, din corp. Într-adevăr, *qi*-ul se află în centrul prevenirii îmbolnăvirii şi al procesului de autovindecare. Chinezii de demult au aflat încă de la începuturile civilizaţiei lor că există la fel de multe modalităţi de păstrare şi de întărire a *qi*-ului şi de risipire a lui – fizice, psihice, alimentare, sexuale şi ambientale. Această concepţie le-a oferit o perspectivă holistică asupra problemelor de sănătate, vizând energia vitală sau imunitatea. Prin urmare, atunci când îi avertizează pe oameni să se ferească de răceală iarna, un medic chinez care aplică sistemul de îngrijire naturală a sănătăţii le cere să-şi păstreze sperma şi să îmbrace mai multe haine. Evident, pentru el răceala nu este cauzată doar de vreme. Bolnavul trebuie să se învinuiască pe sine în aceeaşi măsură, dacă nu chiar mai mult, pentru că nu s-a străduit în primul rând să-şi păstreze şi să-şi întărească *qi*-ul sau sistemul imunitar. Astfel, de mii de ani, în sistemul chinez de îngrijire naturală a sănătăţii prevenirea şi tratarea bolilor au mers mână în mână, sub îndrumarea aceluiaşi set de principii. Când vorbim mai departe despre abordarea holistică a îngrijirii naturale a sănătăţii, ne referim, în acelaşi timp, la tratarea bolilor.

Scanned with OKEN Scanner

Scanned with OKEN Scanner

Capitolul 3

Secretele naturale ale sănătăţii: alimentaţia

Mencius, un mare înţelept chinez care a trăit acum mai bine de 2 100 de ani, spunea că dorinţele principale ale oamenilor sunt hrana şi sexul, în această ordine. De fapt, ele sunt trebuinţele fundamentale pe care le au toate formele de viaţă, inclusiv oamenii. Dintre cele două, nevoia de hrană este mai imperioasă şi mai importantă decât sexul. Hrana are două funcţii: să asigure supravieţuirea fizică şi să producă satisfacţie. Din păcate, aceste două funcţii de bază nu se împacă întotdeauna. Între ele apar adesea conflicte, iar sănătatea noastră depinde de modul în care soluţionăm aceste conflicte.

De fapt, ce mâncăm şi cum mâncăm ne face ceea ce suntem. Dacă mâncăm alimente proaspete, sănătoase, vom fi sănătoşi. Însă, dacă mâncăm alimente nesănătoase sau ne hrănim cu lucruri bune, dar într-un mod nepotrivit, sănătatea noastră va avea de suferit. De exemplu, se consideră că hrana joacă un rol în 30-40% din toate formele de cancer care se manifestă la bărbaţi şi în 60% din cele care se manifestă la femei (Potter, 1988). Din nefericire, multă lume nu cunoaşte acest adevăr sau, pur şi simplu, nu-i dă atenţie.

Viaţa noastră depinde de hrănirea corectă, astfel încât corpul să poată creşte şi funcţiona aşa cum trebuie. Din punct de vedere nutriţional, principala sursă de energie o reprezintă carbohidraţii, cum ar fi amidonul, care sunt descompuşi în zaharuri şi în grăsimi, transformate apoi în acizi graşi. Sunt necesare şi proteinele, nu numai ca sursă de energie, ci şi ca elemente de construcţie, modificate cu ajutorul aminoacizilor derivaţi din proteine. Pe lângă aceste macroelemente nutritive, corpul mai are nevoie şi de minerale şi vitamine, pentru anumite procese metabolice.

În viziunea chinezilor, hrana este ea însăşi un medicament – şi chiar cel mai bun posibil. Chinezii au creat o teorie a terapiei alimentare care vizează trei obiective: păstrarea sănătăţii, prevenirea îmbolnăvirii şi eliminarea bolii. O credinţă foarte răspândită printre chinezi este că a mânca atunci când ţi-e foame e un leac, iar a nu mânca atunci când nu ţi-e foame este tot un leac. Chinezii mai cred că folosirea plantelor medicinale este mult mai puţin recomandată decât folosirea anumitor alimente. Este limpede că opţiunile noastre alimentare necesită multă chibzuială.

Am plasat anume hrana în fruntea listei mele din alt motiv: cred că hrana este principala noastră apărare împotriva bolilor. Aşa cum spune un vechi proverb chinez: „Prin gură intră boala; din gură ţâşneşte nenorocirea". Dacă partea a doua a acestei fraze trebuie să fie interpretată în contextul societăţii feudale, bazată pe dictatură, prima parte este un adevăr universal. Prin urmare, gura este prima linie de apărare împotriva bolii, dacă nu şi a nenorocirii.

După cum ştim, gura este una dintre principalele noastre căi de contact cu mediul. Dacă nu avem grijă ce, când, cum şi cât de mult mâncăm, sigur o să avem necazuri. De

exemplu, alimentele consumate pot să fie stricate, otrăvitoare sau să conţină conservanţi şi aditivi nocivi puşi pentru a le da un gust şi un miros mai plăcute ; substanţele chimice pot fi alterate prin încălzire, sărare, congelare sau alte procese ; pot fi contaminate de bacterii, ciuperci şi alte organisme care pot produce metaboliţi dăunători sănătăţii ; pot fi poluate, în cursul creşterii, de chimicale şi de alte produse create de om. Până la urmă, toate aceste chimicale intră prin gură în corp şi produc stricăciuni.

Confirmând înţelepciunea chinezilor din vechime, din ce în ce mai multe studii occidentale moderne arată că hrana este cauza principală sau dominantă în diferite boli, printre care cancerul şi afecţiunile cardiace. De exemplu, există o relaţie bine stabilită între nivelul înalt al consumului de zahăr şi diabet[1], între cantitatea mare de sare şi hipertensiune, precum şi între cantitatea de grăsimi consumate şi apariţia cancerului, în special la colon. Caracteristicile principale ale alimentaţiei tipic americane sunt comoditatea şi aromele. Alimentele comode şi rafinate sunt foarte diferite de cele neprelucrate ; această hrană este săracă în substanţe nutritive. Faptul că aceste alimente sunt sărăcite de substanţele nutritive şi încărcate cu materii chimice posibil periculoase are ca rezultat mari probleme de sănătate.

America este cea mai bogată şi mai educată naţiune de pe pământ. Şi totuşi, felul în care trăiesc şi se hrănesc cei mai mulţi dintre americani aproape că garantează apariţia unui mare număr de boli degenerative. Americanii mănâncă prea multe proteine animale, prea multe grăsimi, prea multă sare şi prea mult zahăr. Hrana americană tipică este alcătuită din 12% proteine, 42% grăsimi, 22% carbohidraţi complecşi şi 24% zahăr rafinat (Cohen, 1995, p. 80). Combinaţia este mult mai puţin sănătoasă decât recomandă guvernul SUA : 12% proteine, 48% carbohidraţi complecşi, 30% grăsimi şi doar 10% zahăr (Cohen, 1995). În ţările în care oamenii mănâncă mult mai puţine grăsimi, zahăr, sare şi proteine animale frecvenţa acestor boli este minimă. De exemplu, în China, bolile cardiace, hipertensiunea, cancerul mamar şi obezitatea sunt rare în comparaţie cu frecvenţa lor în America. Chiar şi în Japonia, aflată pe locul al doilea între ţările bogate ale lumii, care îşi păstrează fondul cultural chinez distinct, frecvenţa bolilor menţionate mai sus este mult mai mică decât în America. De fapt, japonezii au un consum zilnic mediu de 2 600 de calorii, cel mai mic din ţările industrializate, în comparaţie cu media de 3 400 de calorii în SUA (Ochi, 1989).

Zahărul

Alimentele preambalate sunt foarte populare în America, însă ele conţin adesea, fără să se ştie, zahăr şi grăsime, care le fac mai gustoase. Zahărul are multe păcate. Nu numai că slăbeşte sistemul imunitar (mai ales la diabetici), ci favorizează şi apariţia cariilor, scade efectul altor substanţe nutritive, cum ar fi calciul, magneziul şi vitamina B, şi împiedică organismul să absoarbă alte substanţe nutritive de care are nevoie. Aceasta deoarece zahărul are multe calorii, dar este lipsit de vitamine, minerale şi fibre. Nu

1. După părerea dr. Leonard A. Cohen, şeful secţiei de endocrinologie nutriţională din cadrul American Health Foundation, zahărul determină pancreasul să producă foarte repede o mare cantitate de insulină, iar aceasta poate avea un efect nociv asupra pancreasului (*Healing Unlimited*, Boardroom Classics, New York, 1995, p. 75).

Scanned with OKEN Scanner

rămân decât caloriile pure. Dacă hrana noastră conține prea mult zahăr, obținem din el multe calorii, dar cantități insuficiente din celelalte substanțe nutritive de care avem nevoie. Iar excesul de zahăr poate să ne distrugă dinții, să ne slăbească sistemul imunitar și să ne îngrașe. De aceea, este important să reducem la minim consumul de zahăr.

Alimentele care conțin zahăr pot afecta și metabolismul bazal. Stimularea cauzată de zahăr durează foarte puțin. După aceea se produce o depresie. Pentru a ne reveni, consumăm mai mult zahăr, ca să ne energizeze. Și, astfel, ne trezim într-un cerc vicios al hrănirii. Odată cu pofta de alimente din ce în ce mai bogate, mai grase și mai dulci, metabolismul devine din ce în ce mai leneș. Corpul nu mai este în stare, pur și simplu, să țină pasul cu acumularea caloriilor. Nu le mai poate arde atât de rapid și de eficient cum ar trebui. Rezultatul este că hrana consumată nu mai este transformată imediat în combustibil, ci se tot acumulează ca grăsime. Și faptul că o cărăm tot timpul, sub forma kilogramelor în plus, ne obosește și mai mult. Până la urmă, ciclul care se autoreproduce ne anulează eforturile de a combate obezitatea.

În schimb, fructele și legumele crude sunt pline de vitamine, minerale și componente care pot preveni apariția cancerului în diferite părți ale corpului. Eu cred că pot preveni chiar și SIDA. La urma urmei, SIDA este o problemă legată de sistemul imunitar și se știe că aceste substanțe nutritive întăresc mult sistemul imunitar. Cercetările au arătat că legumele cum ar fi *bok choy* (*Brassica rapa*, subsp. *chinensis*), broccoli, conopida, gulia, *kale* (*Brassica oleracea*, var. *acephala*) și varza (*Brassica oleracea capitata*) pot împiedica apariția problemelor legate de prostată, plămâni, vezica urinară, colon, esofag și sâni. Același efect poate fi obținut mâncând anumite fructe – caise, struguri, portocale, ananas, pepene verde și căpșune. Ca să aibă efect maxim, aceste legume și fructe trebuie să fie consumate proaspete și crude.

Grăsimea

Am ajuns și la omniprezenta grăsime din hrana americanilor. Majoritatea americanilor consumă circa 40% din totalul caloriilor sub forma grăsimii – mult peste cele 25-30 de procente considerate potrivite (Reddy și Cohen, 1986). Grăsimea – și în special cea saturată – este unul dintre cei mai nocivi factori din hrana noastră. Excesul de grăsimi saturate este principala cauză a obezității, bolilor cardiace și a atacului cerebral. Aceasta se datorează faptului că grăsimea împiedică digestia normală și crește colesterolul din organismul nostru. Obezitatea însăși e un lucru grav. Circa 34 de milioane de americani adulți luptă cu această problemă, ca să nu mai vorbim despre numărul din ce în ce mai mare de copii care se adaugă în fiecare an la această cifră (Harris, 1996, p. 57).

Greutatea ideală pentru o femeie este între 101 și 130 de livre*, adăugând trei livre/țol** la o înălțime de peste cinci picioare*** și un țol. Greutatea ideală pentru un bărbat este între 105 și 134 de livre, adăugând trei livre/țol la o înălțime de peste cinci picioare și un țol (*The Merck Manual of Medical Information*, 1997, p. 647). Din păcate, dietele americane nu reușesc aproape niciodată să împiedice îngrășarea, deoarece sunt prea

* 1 livră = 453,6 gr (n.t.).
** 1 țol = 2,54 cm (n.t.).
*** 1 picior = 30,479 cm (n.t.).

Scanned with OKEN Scanner

greu de urmat şi nu stimulează decât în mică măsură metabolismul şi excreţia. American Heart Association afirmă că, pentru a rămâne sănătos, mai puţin de 30% din caloriile zilnice trebuie să provină din grăsimi. Eu recomand ca doar 20% din calorii să provină din grăsimi. Aceasta înseamnă că numărul de calorii necesar zilnic trebuie să fie completat prin consumul unor alimente mai complexe, bogate în fibre, cum sunt legumele.

Obezitatea predominantă în această ţară trebuie să fie considerată o problemă gravă. Nu este vorba doar despre înfăţişare; ea implică multe probleme legate de sănătate. La persoanele supraponderale sunt mai solicitate inima, muşchii şi oasele şi respiră mai greu. Într-adevăr, obezitatea poate duce la o serie de boli degenerative – diabet, hipertensiune, afecţiuni cardiovasculare şi cancer. Cercetătorii au descoperit că riscul de deces prin atac de cord este de două ori mai mare la obezi decât la persoanele cu o greutate normală. La fel, riscul de deces provocat de diabet este de trei ori mai mare, iar cel de deces provocat de hipertensiune de două ori mai mare. De asemenea, între rata mortalităţii cauzate de cancerul mamar şi al prostatei şi cantitatea de grăsime animală din alimentaţie există o corelare strânsă. Statisticile arată limpede că obezii trăiesc mai puţin.

Un studiu internaţional arată că rata deceselor provocate de cancer este mai ridicată în ţările din nordul Europei, unde se consumă multe grăsimi animale saturate. Cele mai mici rate ale mortalităţii provocate de aceste boli sunt în ţările asiatice, cum ar fi China şi Japonia, în care consumul zilnic de grăsimi animale saturate este cel mai scăzut. Rate moderate ale mortalităţii provocate de cancer sunt în ţările sud-americane, în care consumul de grăsimi animale se situează între cel din ţările europene nordice şi cel din ţările asiatice. Există, de asemenea, numeroase dovezi despre asocierea dintre alimentaţia bogată în grăsimi animale şi rata mare de incidenţă a cancerului gastrointestinal (cu excepţia cancerului gastric). Aceasta se datorează faptului că alimentaţia bogată în grăsimi animale favorizează proliferarea în intestinul gros a bacteriilor producătoare de hormoni. Grăsimile saturate duc, de asemenea, la creşterea nivelului de colesterol din sânge, iar colesterolul este precursorul tuturor hormonilor. Nivelul înalt al colesterolului provoacă şi apariţia cheagurilor de sânge ce determină atacurile de cord.

Alimentaţia regulată bogată în grăsimi dereglează funcţiile hormonale ale organismului. Acest lucru este valabil pentru ambele sexe, însă efectele nocive sunt mult mai vizibile la femei decât la bărbaţi. La femeile care consumă alimente bogate în grăsimi, în comparaţie cu cele ce nu consumă multe grăsimi, se observă următoarele modificări biologice: menopauza se instalează cu circa patru ani mai târziu decât este normal, menstrele sunt mai distanţate, mai intense, mai lungi şi mai dureroase, pubertatea sau maturitatea se instalează mai devreme (12 ani în loc de 15) şi creşte riscul de cancer mamar. Dr. Paul Kuehn, fostul preşedinte al New England Cancer Society şi preşedintele Comisiei pentru cancer, filiala New England, din cadrul American College of Surgeons, a constatat şi el, din proprie experienţă de tratare a peste 8 000 de persoane cu cancer mamar, că peste jumătate dintre ele erau supraponderale. Aceasta îi sugerează că grăsimile consumate joacă un rol în apariţia cancerului mamar şi că reducerea cantităţii de grăsimi din alimentaţie în nici un caz nu face rău nimănui (Kuehn, 1991).

Un studiu clinic recent semnalează că modificarea alimentaţiei poate reduce tensiunea arterială la fel de eficient ca un tratament medicamentos şi ajunge la acelaşi rezultat fără efecte secundare. Într-un studiu sponsorizat de National Heart, Lung and Blood Institute, la persoanele cărora li s-a stabilit o dietă cu puţine grăsimi, constând zilnic în zece porţii de fructe şi legume proaspete, plus două de produse lactate bogate în calciu, s-a

Scanned with OKEN Scanner

constatat o reducere a măsurătorilor sistolice şi diastolice cu 5,5 mm şi, respectiv, 3,0 mm. La cei cu hipertensiune, reducerea a fost de două ori mai mare. Un studiu similar, efectuat pe persoane aparţinând minorităţii naţionale Yi din provincia Yunnan din China, a ajuns la aceeaşi concluzie. Studiul arată că la persoanele aparţinând minorităţii naţionale Yi nu a apărut hipertensiunea câtă vreme s-a păstrat alimentaţia tradiţională bazată pe orez, puţină carne şi multe fructe şi legume.

Cum mâncăm

Deşi cei mai mulţi dintre noi ştim că alimentele grase şi excesele alimentare ne pot face obezi, puţină lume ştie că şi modul în care consumăm alimentele poate duce sau nu la obezitate. Unul dintre principiile legate de alimentaţie din sistemul chinez de îngrijire naturală a sănătăţii este să mâncăm încet şi să mestecăm bine. Acest lucru este esenţial atât pentru buna digestie şi longevitate, cât şi pentru a preveni obezitatea şi alte boli. Motivul este faptul că, atunci când hrana intră în corp, creşte glicemia. Atunci când glicemia atinge un anumit nivel, sistemul nervos central trimite stomacului semnalul de oprire, împiedicându-ne să mâncăm peste măsură.

Pe de altă parte, dacă înghiţim hrana rapid, stomacul nu are timp să răspundă la semnalul de oprire primit. Firește, aceasta ne face să mâncăm prea mult. O anchetă arată că persoanele obeze au nevoie, în medie, de zece minute pentru o masă, în vreme ce la persoanele slabe media este de 15 minute. Un experiment bazat pe aceste date arată că, după 20 de săptămâni de mâncat lent, obezii au slăbit, în medie, zece livre; iată un rezultat foarte convingător.

La fel de important – sau şi mai mult – este faptul că, mestecând bine, producem mai multă salivă. Ea conţine unele dintre cele mai importante enzime digestive. Cu cât este mai multă, cu atât se intensifică digestia şi aportul nutritiv. De fapt, nu ce mâncăm şi cum mâncăm ne fac să fim sănătoşi. Cât de mult digerăm este ceea ce determină starea noastră de sănătate. Aceasta se datorează faptului că organismul nostru are nevoie de substanţele nutritive adecvate pentru producerea energiei şi pentru metabolism. Digestia bună asigură absorbirea de către corp din hrană a acestor substanţe nutritive. În plus, cu cât mestecăm mai mult hrana, cu atât e mai gustoasă.

Desigur, nocivitatea cărnii de vită nu o reprezintă doar grăsimea pe care o conţine. Este vorba despre ceva mult mai grav. Multă vreme, chinezii au crezut că animalele, la fel ca şi oamenii, se nasc cu sentimente, cum ar fi spaima şi dezgustul, mânia şi ura, care, atunci când li se dă frâu liber, otrăvesc carnea pe care o mâncăm. În plus, ele au capacitatea de a se răzbuna în mod subtil pe ucigaşii lor umani. Această răzbunare are diferite forme; adesea, cei care au ucis multe animale au murit în moduri ciudate sau violente.

O poveste chineză bazată pe dovezi ilustrează acest lucru. Cu mulţi ani înainte, un prim-ministru din dinastia Song ducea o viaţă extravagantă. Printre altele, ucidea zilnic câte un miel, pentru plăcerea lui şi a familiei. A reuşit să facă aceasta 300 de zile la rând, de când a devenit prim-ministru. Brusc, o nenorocire s-a abătut asupra întregii familii. În a 298-a zi de la instalarea în funcţie, s-a înfăţişat, ca de obicei, la curte, însă poalele veşmântului i s-au desprins, nu se ştie cum, în prezenţa împăratului. Acest lucru era considerat în China antică o totală lipsă de respect faţă de Fiul Cerului. Din fericire, împăratul l-a iertat, pentru că era prima oară. Prim-ministrul, îngrozit, nu mai contenea cu mulţumirile

Scanned with OKEN Scanner

pentru generozitatea imperială. Ajuns acasă, i-a povestit nevestei cele întâmplate. Amândoi au hotărât ca el să-şi cerceteze de trei ori poalele veşmântului dimineaţa, înainte de a pleca la curte. Şi a făcut întocmai, uitându-se iar şi iar în oglindă înainte de a ieşi din casă.

Dar de-abia începuse sfatul cu împăratul, că poalele veşmântului iar i s-au desprins. Faptul nu a trecut neobservat de ochiul ager al împăratului, care avea proaspătă în minte întâmplarea ce avusese loc cu o zi înainte. De data aceasta, Maiestatea Sa s-a mâniat. Nu a zis nimic, dar s-a ridicat şi a părăsit încăperea. Sfatul s-a întrerupt brusc, iar toată lumea era tulburată.

Primul-ministru s-a dus acasă îngrozit, tremurând, cu mintea aproape rătăcită. După o ploaie de consolări şi încurajări din partea nevestei, a hotărât să îmbrace a doua zi un veşmânt nou-nouţ şi să se uite un ceas în oglindă înainte de a merge la împărat să-şi ceară cu umilinţă iertare. Împăratului părea să-i fi trecut mânia. L-a primit pe dregător liniştit şi a început îndată să vorbească despre problemele urgente ale ţării, fără să-i lase timp să-şi prezinte scuzele pe care acesta le pregătise îndelung. Totul a mers bine vreo două ore, când, deodată, pălăria primului-ministru a căzut pe podea. Acest lucru era considerat o şi mai mare lipsă de respect faţă de Maiestatea Sa, care nu l-a mai putut ierta. Pe loc, el a ordonat executarea primului-ministru.

Morala tragediei, după unii istorici, este că, până la urmă, spiritele celor 300 de miei ucişi şi mâncaţi de dregător s-au răzbunat. Chiar dacă nu există vreo dovadă ştiinţifică despre această poveste moralizatoare, ştiinţa modernă confirmă o parte din credinţa veche de mii de ani a chinezilor că animalele au sentimente la fel ca ale oamenilor. Ele pot simţi aceeaşi groază, furie sau ură atunci când sunt ucise, iar aceste sentimente le eliberează automat în trup o uriaşă cantitate de elemente otrăvitoare. Atunci când carnea lor este consumată de oameni, otrăvurile se răspândesc în corp şi dereglează procesele metabolice ale celulelor, ducând la apariţia multor boli, printre care şi cancerul. Un exemplu este faptul că hrana eschimoşilor se bazează pe carne de vită. Din cauza condiţiilor geografice, ei nu prea au acces la legume şi fructe. Ca rezultat, durata lor medie de viaţă este de numai 27 de ani, cu mult sub media mondială.

Situaţia s-a agravat ca rezultat al comerţului modern. Pe lângă problemele tradiţionale ale cărnii de vită, hrana animalelor conţine acum mari cantităţi de hormoni. După o estimare, în SUA intră anual în hrana animalelor cel puţin 17 milioane de livre de hormoni, pentru a creşte producţia de carne şi a obţine profituri mai mari. Aceste animale sunt mâncate, în cele din urmă, de publicul larg. A mânca animale hrănite cu aceste chimicale este, practic, acelaşi lucru cu a ingera direct hormoni. Cum ar putea organismele noastre să facă faţă unor cantităţi mari de poluanţi de genul hormonilor? De fapt, carnea de vită este una dintre cele mai importante surse de poluare alimentară. Ea este una dintre cauzele principale ale apariţiei în corp a tumorilor maligne (Sinha şi Rothman, 1999; Hill, 1999). În plus, ea poate contribui la numeroase afecţiuni degenerative, cum ar fi epuizarea, îmbătrânirea, obezitatea etc.

Proteinele

Ce putem spune despre proteine? Chiar dacă sunt o sursă necesară de energie vitală, ele pot dăuna sănătăţii dacă nu provin din sursele corecte şi sunt consumate în cantităţi prea mari. Excesul de proteine solicită enorm rinichii; de asemenea, provoacă o pierdere

Scanned with OKEN Scanner

rapidă şi, în multe cazuri, imposibil de compensat a calciului din oase. În ţările cu cel mai mare consum de proteine animale apar cele mai crescute rate ale fracturilor şi osteoporozei. În schimb, în ţări cum sunt China şi Japonia, în care oamenii mănâncă mai puţine proteine animale şi alimente afumate, rata osteoporozei este mult mai mică.

Mai multe studii arată că, atunci când proteinele animale din alimentaţie sunt înlocuite cu proteine vegetale, scade nivelul colesterolului. Cantitatea zilnică acceptabilă de proteine pentru un adult sănătos este de 50 de grame, însă media la americani este de şase-zece ori mai mare. Şi mai grav este faptul că din numeroase studii reiese, de asemenea, o legătură între alimentaţia bogată în proteine animale şi o rată mai mare a cancerului mamar, precum şi o mai mare frecvenţă a decesului prematur. Într-un studiu de referinţă efectuat la începutul anilor '90, savanţi de la Cornell şi Institutul de Profilaxie din Beijing au arătat că alimentaţia săracă în proteine a redus substanţial riscul de cancer mamar, boli cardiace, cancer al colonului, diabet şi alte boli fatale (Cohen, 1995, p. 29). Din păcate, mulţi dintre contemporani cred în continuare că numai animalele pot oferi proteine de bună calitate şi că avem nevoie zilnic de o grămadă de proteine pentru a trăi şi a ne simţi bine. Acest lucru nu este deloc adevărat. Hai să ne uităm un pic la cai, boi şi elefanţi. Nu sunt mai puternici şi mai plini de energie decât omul? Şi cu ce anume se hrănesc? Cu iarbă şi apă (punând la socoteală şi roua), atâta tot.

Chinezii din vechime ştiau că pentru hrănire nu avem nevoie decât de seminţe, legume, fructe, apă curată şi aer proaspăt, plus soare suficient. Aceste lucruri conţin toate elementele nutritive din natură necesare traiului şi alimentării cu energie. Hrana vine din pământ, din lumina soarelui, din aer şi din apă. Vegetarienii sunt cei care beneficiază nemijlocit de hrana oferită de natură.

Într-adevăr, nu trebuie să ne facem griji în privinţa proteinelor câtă vreme mâncăm alune şi alte fructe, seminţe, legume şi cereale integrale, deoarece aceste alimente conţin suficiente proteine – şi chiar cele mai bune posibil. Atât studiile nutriţionale, cât şi cele clinice efectuate în China arată că vegetarienii au o alimentaţie completă. Ei au cea mai redusă rată a bolilor cardiace şi riscul de apariţie a cancerului este mult mai mic decât la persoanele care consumă carne. În plus, vegetarienii au o digestie bună, nu suferă de constipaţie, dorm adânc, sunt bine dispuşi şi au un sistem imunitar puternic. Se ştie că fructele şi legumele stimulează excreţia, iar acest lucru, la rândul lui, duce la un somn mai bun şi, prin urmare, la bună dispoziţie. Somnul mai bun şi buna dispoziţie ne întăresc sistemul imunitar. În schimb, după părerea doctorului Art Mollen, excesul de proteine animale în alimentaţie subminează sistemul imunitar şi favorizează formarea radicalilor liberi, o clasă de componente implicată în procesul îmbătrânirii. În plus, consumul excesiv de carne se leagă nemijlocit de rate mai mari ale cancerului şi ale bolilor cardiace. De exemplu, Noua Zeelandă are una dintre cele mai ridicate rate ale cancerului şi bolilor cardiace din lume, cauzată, fără îndoială, de faptul că neozeelandezii mănâncă foarte multă carne de oaie. La fel stau lucrurile şi cu australienii şi canadienii, care consumă foarte multă carne de vită şi de pui. În schimb, muntenii din Ural şi Pamir, care nu au la îndemână prea multă carne, au o durată medie de viaţă de peste 100 de ani (*The Vegetarian Diet, Health and Longevity*, 1986). Acesta este motivul pentru care doctorul Sun Zhongshan*, părintele Republicii Chineze, care avea o bună pregătire în medicina occidentală, ne-a spus răspicat: „Este un adevăr universal faptul că alimentaţia

* Scris şi Sun Yat-sen (n.t.).

Scanned with OKEN Scanner

vegetariană e secretul prelungirii vieţii" (*The Vegetarian Diet, Health and Longevity*, 1986). Prin urmare, reducerea consumului de proteine duce la pierderea unor kilograme, precum şi la scăderea tensiunii arteriale şi a colesterolului, întărind sistemul imunitar şi încetinind procesul de îmbătrânire (Cohen, 1995, pp. 297-299). Aceasta poate explica tendinţa ca media de viaţă a vegetarienilor să fie mai mare decât a celorlalţi oameni.

Da, corpul nostru are nevoie de proteine, grăsimi, colesterol şi carbohidraţi complecşi. Însă, fiind obişnuiţi să consumăm alimente rafinate, bogate în grăsimi şi zahăr, se dă cale liberă insulinei, iar hormonul opus ei, glucagonul, nu mai are cum să se implice şi să acţioneze în favoarea stării de sănătate. Glucagonul poate accelera transformarea grăsimilor în energie, făcându-ne să fim supli şi energici. Atunci când el nu operează în mod adecvat, apar probleme suplimentare, cum ar fi retenţia apei şi insomnia.

Colesterolul

În zilele noastre, colesterolul este, probabil, cel mai des pomenit aspect al nutriţiei. El este precursorul tuturor hormonilor sexuali din corp. A fost definit în secolul al XVIII-lea şi a fost studiat riguros pentru prima dată de un savant german pe nume Windhaus. Este o substanţă asemănătoare cu ceara, care apare în mod firesc în toate părţile corpului. Se deplasează prin sânge în blocuri numite lipoproteine. De fapt, colesterolul este un lucru de care toată lumea are nevoie, care produce numeroşi hormoni, vitamina D şi acidul biliar şi prelucrează grăsimile pe care le ingerăm. Există două tipuri de colesterol. Unul este cunoscut ca lipoproteine de mare densitate (*high-density lipoproteins* – HDL), folositoare pentru menţinerea stării de sănătate. Celălalt tip este numit lipoproteine de mică densitate (*low-density lipoproteins* – LDL), colesterolul nociv. LDL apare în organism, în principal, prin consumul de grăsimi saturate.

Un organism normal produce suficient colesterol pentru acoperirea necesarului zilnic. Însă în organismul americanului mediu se produc zilnic între 300 şi 400 miligrame de colesterol, mai mult decât dublul cantităţii necesare. Se ştie acum că excesul de colesterol stocat în organism poate provoca diferite boli cardiace. El nu este solubil în sânge şi, prin urmare, o cantitate prea mare în fluxul sangvin poate crea depuneri. Când în sânge este prea mult colesterol, surplusul se acumulează pe pereţii arteriali, îngustând căile prin care fluxul vital ajunge la inimă şi încetinind sau chiar blocând circulaţia sanguină. Dacă se formează cheaguri de sânge într-o arteră îngustată, se poate produce un atac de cord sau chiar decesul.

De ce au unii oameni prea mult colesterol? Alimentaţia necorespunzătoare este unul dintre motivele principale. Grăsimile saturate şi carnea de vită pot creşte în mod semnificativ nivelul colesterolului, iar o singură masă pe zi bogată în grăsimi este suficient pentru a ne expune unui risc mai mare de creştere a colesterolului. Într-adevăr, alimentaţia bogată în grăsimi şi sare poate avea o serie de consecinţe supărătoare, printre care obezitatea, impotenţa şi bolile de inimă.

În schimb, alimentele cu puţine grăsimi, cum sunt fructele şi legumele, au efecte favorabile asupra producerii colesterolului în organism. În primul rând, aceste alimente conţin o mare cantitate de vitamina C. Într-un studiu efectuat de USDA şi National Institute of Health pe un eşantion de 827 de persoane au fost analizate configuraţiile consumului de vitamina C şi colesterolului. Cercetătorii au constatat că la persoanele cu niveluri înalte de vitamina C în sânge apăreau şi niveluri înalte ale HDL, colesterolul util, care scade riscul de atac de cord.

Scanned with OKEN Scanner

Fibrele

O altă caracteristică dezastruoasă a alimentelor prelucrate este absenţa fibrelor. Fibrele nu sunt absorbite, ele trec doar prin corpul nostru, ieşind într-o formă care este, în esenţă, aceeaşi ca la intrare. Însă ele sunt esenţiale pentru sănătatea colonului şi pentru modularea glicemiei. Alimentaţia chinezului obişnuit a fost întotdeauna bogată în fibre, iar sistemul digestiv a ajuns să depindă de acest element nutritiv pentru a funcţiona bine. În plus, fibrele din alimentaţie captează colesterolul şi ajută la eliminarea lui din corp. De asemenea, fibrele ajută la prevenirea bolilor cardiace, a hipertensiunii şi a obezităţii.

Absenţa fibrelor este rezultatul consumului de alimente rafinate, ducând, inevitabil, la următoarele consecinţe fiziologice:

- obezitatea: fibrele nu sunt calorice şi, prin urmare, nu produc obezitate. Mai mult, ele pot împiedica organismul să absoarbă nediferenţiat grăsimile din alimente, cărând literalmente unele dintre ele atunci când părăsesc corpul, aşa cum apa unui râu cară nisip când curge la vale. În lipsa fibrelor, toate grăsimile ingerate rămân în corp, ducând la obezitate şi hipertensiune;
- constipaţia: fibrele stimulează excreţia, deoarece absorb apă, făcând ca scaunul să fie moale şi să treacă mai uşor prin intestinul gros. Penuria de fibre încetineşte excreţia, ducând la constipaţie;
- afecţiunile coronariene: dat fiind faptul că principala funcţie a fibrelor este crearea masei de fecale prin absorbirea apei şi accelerarea procesului de excreţie, ele pot împiedica intrarea colesterolului în sânge, inhibând absorbţia lui în intestin. Prin urmare, penuria de fibre poate mări riscul de apariţie a afecţiunilor coronariene induse de colesterol;
- cancerul colonului: întrucât fibrele pot accelera trecerea potenţialilor agenţi carcinogeni prin intestinul gros, ele reduc riscul staţionării acestora în colon şi apariţia tumorilor maligne locale;
- diabetul: penuria de fibre în alimentaţie dereglează secretarea insulinei de către pancreas. Aceasta duce la excesul de zahăr în sistemul circulator;
- diverticulita: constipaţia care rezultă din lipsa fibrelor duce la apariţia unor rupturi ale peretelui intestinului gros, prin eforturile repetate, provocând hemoroizi şi diverticulită.

O consecinţă nocivă a alimentelor prelucrate este că se pot bloca în colon (incluzând intestinul gros şi rectul). Cercetătorii au descoperit că reziduurile aglomerate în corp mai mult de două zile generează materii toxice care provoacă multe tipuri de afecţiuni, cum ar fi insomnia, impotenţa, indigestia şi depresia. Dacă suntem deja bolnavi, încetinirea excreţiei ne va înrăutăţi starea. Astfel, un corp plin de alimente rafinate devine teren propice pentru boli.

Funcţionarea proastă a „sistemului nostru de evacuare" poate declanşa o reacţie în lanţ în diferite organe şi sisteme ale corpului – ficat, rinichi, sistemul limfatic, plămâni şi sistemul circulator. De exemplu, dacă ficatul este deteriorat de disfuncţia sau de inactivitatea intestinelor, sângele va fi poluat. Astfel, substanţele străine au şansa de a modifica structura celulelor. Această modificare poate chiar să pregătească terenul

Scanned with OKEN Scanner

pentru cancer. Prin urmare, medicii chinezi verifică întotdeauna istoricul pacienţilor din punctul de vedere al excreţiei înainte de a pune diagnosticul şi de a scrie reţeta.

Pentru ca scaunul să fie în permanenţă moale şi regulat, trebuie să-i oferim organismului o mare cantitate şi varietate de alimente bogate în fibre, cum ar fi legumele şi fructele proaspete, alunele şi cerealele integrale. Alt avantaj al consumului unor alimente variate este asigurarea tuturor elementelor nutritive de care avem nevoie pentru a respinge boala. Carbohidraţii complecşi conţin multe fibre, care reprezintă deşeurile nedigerabile ale hranei ce trec prin intestine şi sunt eliminate în fecale. Acesta este motivul pentru care carbohidraţii sunt rareori stocaţi sub formă de grăsime, chiar dacă sunt consumaţi excesiv. În general, surplusul este ars în reacţiile metabolice de excreţie care tind să crească ritmul metabolismului. Acesta este un semn de sănătate. Cu alte cuvinte, efectul termic al carbohidraţilor este mult mai mare decât cel al grăsimilor, mai ales al grăsimilor animale.

Cancerul colonului însuşi este o problemă gravă în această ţară. El afectează anual 130 000 de americani (*Time*, 12 aprilie 1999). Adevărul, rar menţionat, este că apariţia acestui tip de cancer poate fi împiedicată total. După părerea doctorului David Alberts, directorul programului de prevenire şi control al cancerului de la Arizona Cancer Center din Tucson, cancerul colonului este una dintre formele pentru care există cele mai eficiente modalităţi de prevenire (pe locul al doilea după cancerul pulmonar). Doctorul Albert a spus: „Dacă oamenii ar lua măsuri de prevenire a cancerului colonului, am putea, practic, să-l ştergem din rândul bolilor". Cercetătorii au observat de multă vreme că la chinezi, care consumă alimente sărace în grăsimi şi multe legume, fructe şi cereale integrale, există doar o şansă din zece de deces provocat de cancerul colonului, în comparaţie cu americanii. În schimb, o alimentaţie bogată în grăsimi, cu puţine fibre provenite din produse naturale, poate favoriza apariţia cancerului de colon.

Diferenţa esenţială dintre aceste două tipuri de alimentaţie o reprezintă – din punctul de vedere al cancerului colonului – o substanţă cunoscută ca fibră insolubilă, care se găseşte mai ales în fructe, legume şi cereale integrale. Fibrele insolubile, numite aşa deoarece trec prin corp practic nedigerate, intacte, favorizează acumularea apei în materiile fecale, ceea ce reduce timpul de staţionare a alimentelor în colon, uşurează excreţia şi, astfel, previn apariţia cancerului colonului. Cu cât stă mai mult hrana digerată în colon, cu atât sunt mai multe şanse ca bacteriile să se dezvolte şi să elimine substanţe chimice toxice, printre care acidul biliar din fecale.

Prevenirea cancerului colonului şi a altor afecţiuni înrudite se bazează, prin urmare, pe o simplă schimbare a stilului de viaţă, de la alimentele rafinate, bogate în grăsimi, la o alimentaţie săracă în grăsimi şi bogată în fibre, combinată cu mişcarea fizică adecvată. O alimentaţie care previne cancerul colonului constă în şase-zece porţii zilnice de fructe şi legume şi cel puţin o porţie de cereale integrale, plus mari cantităţi de apă şi sucuri de fructe. Deosebit de important este micul dejun, care trebuie să fie compus doar din cereale integrale şi fructe. Într-adevăr, o astfel de alimentaţie sănătoasă nu numai că este importantă pentru prevenirea cancerului colonului, ci este vitală pentru starea generală de sănătate. S-a constatat că alimentaţia bogată în fructe şi legume scade aproape întotdeauna riscul de cancer la plămâni, colon, pancreas, stomac, vezica urinară, cervix, ovare şi endometru (Forman *et al.*, 1992; Zheng *et al.*, 1992). La persoanele care mănâncă multe astfel de alimente, riscul de apariţie a cancerului este înjumătăţit faţă de

Scanned with OKEN Scanner

cele ce consumă mai puţine. Aceasta deoarece toate legumele şi fructele conţin sute de substanţe fitochimice, dintre care multe sunt agenţi anticancerigeni activi.

Substanţele fitochimice sunt cele care dau fructelor şi legumelor aroma şi culoarea. Ele constituie sistemul imunitar al plantelor, combătând bolile şi efectele dezastruoase ale ultravioletelor şi ale poluării din aer şi din apă. Savanţii au descoperit că ele pot face acelaşi lucru pentru oameni, dacă le consumăm în cantităţi suficiente. O substanţă fitochimică reduce oxidarea generatoare de radicali liberi şi efectele citotoxice ale lipoproteinelor de mică densitate sau colesterolul nociv. Consumate de oameni, substanţele fitochimice ajută la prevenirea atacului de cord, a cancerului, atacului cerebral, hipertensiunii, nivelului înalt de colesterol şi artritei. Un studiu efectuat în 1993 arată că substanţele fitochimice pot proteja ADN-ul. În cadrul acestuia, s-a constatat, de asemenea, că astfel de alimente reduc frecvenţa, numărul şi mărimea tumorilor mamare la şoareci.

Alimentele cu carbohidraţi complecşi conţin, pe lângă substanţe fitochimice, şi numeroase substanţe nutritive, cum sunt potasiul şi vitaminele antioxidante. Potasiul se opune îmbătrânirii. Vitaminele antioxidante din roşii sau din legumele verzi întăresc sistemul imunitar, încetinesc corodarea membranelor celulare care îmbătrânesc şi protejează inima. Mâncând în principal legume şi fructe, ne umplem de substanţe fitochimice, care se opun cancerului, şi de calciu, ce salvează oasele.

Un alt neajuns catastrofal al alimentelor rafinate este lipsa catalizatorilor metabolici vitali numiţi enzime. Majoritatea alimentelor comode nouă sunt, din păcate, lipsite de enzime şi se consideră că acest fapt stă la baza numeroaselor cazuri de artrită, indigestie şi îmbătrânire prematură din America. Această problemă a enzimelor nu este legată doar de alimente ; este vorba şi despre modul în care acestea sunt preparate. S-a constatat că enzimele lipsesc şi din hrana preparată la cuptorul cu microunde, iradiată, conservată, congelată sau gătită prea mult.

Suntem, în foarte mare măsură, prizonierii propriilor culturi şi tradiţii. Acest lucru poate fi bun sau rău, în funcţie de cultura respectivă. În ţările asiatice, alimentaţia se bazează, în principal, pe cereale integrale, legume, fructe şi produse acvatice. Vegetalele marine, cum sunt algele – şi, în special, varecul –, sunt bogate în calciu şi oligominerale care nu există în plantele de pe uscat. S-a demonstrat că aceste substanţe nutritive au efecte preventive şi curative minunate în multe tipuri de boli, cum ar fi bronşita şi chiar cancerul. Însă în societatea occidentală principalele alimente sunt ouăle, carnea de vită, produsele lactate şi alimentele rafinate. De exemplu, în alimentaţia americană tipică 40% din calorii provin din grăsime şi 70% din proteine provin din carne de vită. Un studiu comparativ al stării generale de sănătate la popoarele orientale şi occidentale ne-ar putea arăta, fără să apelăm la dovezi ştiinţifice mai riguroase, că alimentaţia asiaticilor este mult mai sănătoasă decât cea a occidentalilor.

Este important ca alimentaţia să devină o parte principală a schimburilor culturale. În interesul propriei sănătăţi, trebuie să fim gata să renunţăm la alimentele comode în favoarea celor naturale, proaspete, în special soiurile de fasole şi alte legume, fructe şi cereale integrale. Aceste alimente trebuie să constituie baza majorităţii meselor. Iată cea mai sigură modalitate de a obţine cantităţi mari de vitamine, fibre, proteine, acid folic şi antioxidanţi – materialele de construcţie pentru un sistem solid care apără organismul de hipertensiune, cancer, boli cardiace şi alte afecţiuni favorizate de modernizare.

Scanned with OKEN Scanner

Sarea

Sarea este un alt factor major în numeroase boli cronice. Pentru gust şi aromă, tindem să punem prea multă sare în mâncare. Hrana prelucrată pe care o cumpărăm din magazine este supraîncărcată de zahăr şi sare. Sarea nu conţine vitamine, minerale, proteine, fibre sau vreun tip de substanţe nutritive. Sarea fură calciul din corp şi atacă mucoasele care formează peretele interior al întregului tract intestinal. S-a demonstrat că excesul de sare este strâns legat de hipertensiune, neurastenie, constipaţie, boli renale, edem, umflarea ţesuturilor şi cancerul gastric. Motivul este faptul că excesul de sare din organism reţine fluidele, creşte tensiunea arterială şi predispune la probleme cum ar fi umflarea picioarelor. În acelaşi timp, inima trebuie să muncească mai mult, din cauza volumului mărit de sânge. O rată înaltă a cancerului gastric s-a constatat în Japonia, unde peştele este conservat frecvent prin sărare.

Abuzul de sare dăunează în special rinichilor. În medicina tradiţională chineză se consideră că sarea acţionează nemijlocit asupra rinichilor. Din păcate, americanii au cea mai mare medie zilnică din lume a consumului de sare. Cu toate că în privinţa cantităţii zilnice de sare suficiente pentru o persoană părerile sunt diferite, se consideră că valoarea medie este de un gram. Americanii consumă, în medie, o cantitate de douăzeci de ori mai mare. Acest exces e cauzat de cantitatea mare de sare din alimente, care nu este cunoscută – în pâine, brânză, şuncă, jambon şi în numeroase alimente de bază. Dimpotrivă, vechii chinezi care râvneau nemurirea trăiau în munţi şi nu consumau deloc sare. Ei se hrăneau cu fructe proaspete. Erau sănătoşi tun şi nu aveau habar de numeroasele boli degenerative din vremea noastră.

Energiile hranei

O altă descoperire semnificativă a chinezilor din vremurile vechi este aceea că diferitele alimente au energii diferite şi, prin urmare, influenţează în mod diferit corpul omenesc. Alimentele au fost împărţite în două categorii, pe baza polarităţii universale *yang* şi *yin* : calde şi reci.

De exemplu, se consideră că alimentele calde şi iuţi au caracteristicile *yang* şi sunt capabile să încălzească trupul, să crească vitalitatea sexuală şi să stimuleze circulaţia sanguină. Aceste alimente sunt excelente iarna şi le sunt deosebit de utile celor care suferă de răceală sau de boli de tip *yin*. Carnea de capră şi de pui, ghimbirul, curmalele, piperul, usturoiul, vinul, *lizhi** şi *longyan*** (fructe chinezeşti) intră în această categorie. Prin urmare, atunci când cineva suferă de afecţiuni bazate pe răceală, pentru a le contracara efectele este important să consume alimente care au o natură caldă şi iute.

Alimentele *yin* sunt reci ; ele pot să hrănească rinichii şi să calmeze atât spiritul, cât şi organele corpului. Prin urmare, se recomandă consumarea lor în lunile de vară. Ele sunt deosebit de bune pentru cei care suferă de boli „fierbinţi", ca insomnia, constipaţia, epistaxis (hemoragie nazală) şi tulburări ale vederii.

---

* Aceasta este forma în limba chineză standard pentru fructul lui *Litchi chinensis* ; mai apare ca *lichee* sau *litchi* (n.t.).

** Formă în limba chineză standard pentru fructul lui *Dimocarpus longan Lour.* (n.t.).

Scanned with OKEN Scanner

Chinezii din vremurile vechi considerau că oamenii înşişi se nasc cu diferite tipuri de energie. Unii înclină vădit către *yin*, alţii către *yang*, iar alţii se află undeva la mijloc. Această clasificare a tipurilor de energie umană este total independentă de sex. Însă ea este strâns legată de hrana consumată. Principiul alimentar care funcţionează aici este cel al echilibrului şi al armoniei. Astfel, cei care înclină către *yin* trebuie să consume mai multe alimente „calde" sau *yang*, pentru a păstra echilibrul *yin-yang*. La fel, cei care au venit pe lume cu tipul de energie apropiat de *yang* trebuie să consume mai multe alimente „răcoroase" sau *yin* pentru a menţine acest echilibru. Cei născuţi la mijlocul spectrului sunt foarte norocoşi, deoarece se împacă la fel de bine şi cu alimentele *yin*, şi cu cele *yang*, iar natura le permite o mai mare varietate a hranei.

Pe lângă tipul de energie a corpului, pentru chinezii din vechime clima şi anotimpurile erau, de asemenea, importante în stabilirea tipurilor de hrană pe care să se bazeze alimentaţia. Întrucât filosofia chineză afirmă că omul este un microcosmos care reflectă Universul şi trebuie să fie sincronizat cu macromediul său pentru a putea rămâne sănătos, tipul de alimente consumate trebuie să fie sincronizat cu cele patru anotimpuri. În sistemul chinez de îngrijire naturală a sănătăţii, acest principiu poartă numele „hrănirea adecvată anotimpului". Cu alte cuvinte, sistemul recomandă alimentaţia care este potrivită în anotimpul respectiv.

Iarna este considerată un anotimp pentru păstrare şi odihnă, pregătind venirea primăverii. În mediul rece trebuie să consumăm mai multe alimente *yang*, calde şi iuţi, cum sunt carnea de oaie şi piperul, pentru a creşte energia internă *yang* şi a face faţă vremii reci, de tip *yin*. Din motivele exact opuse, se recomandă să mâncăm vara alimente mai reci, de natură *yin*, cum sunt perele, mierea, *dong gua**, pepenele verde şi plantele marine, pentru a contracara mediul fierbinte, de tip *yang*.

Primăvara trebuie să mâncăm mai multe alimente dulci, cum sunt curmalele, sfecla şi cartofii dulci (batate), pentru a hrăni ficatul. Motivul este că, în cadrul teoriei celor cinci elemente, primăverii îi este atribuit elementul lemn şi, în consecinţă, corespunde ficatului. (Vezi capitolul 2 pentru prezentarea celor cinci elemente.) În mod similar, toamna trebuie să consumăm mai multe alimente suculente şi uleioase – fructe, apă curată şi sucuri, precum şi uleiuri vegetale. Aceasta deoarece toamna e un anotimp uscat, vântos, în care este nevoie de mari cantităţi de apă şi de ulei pentru lubrifierea organelor interne.

Această clasificare minuţioasă a alimentelor şi a compatibilităţii lor cu persoanele este o caracteristică a culturii alimentare chineze, care se deosebeşte radical de folosirea „cum dă Dumnezeu" a alimentelor, în America.

Cafeina

Alte componente ale alimentaţiei populare în America sunt cafeaua şi băuturile răcoritoare din comerţ. Cafeaua este, de sute de ani, echivalentul occidental al ceaiului, iar băuturile răcoritoare din comerţ şi-au adjudecat în ultimele două decenii o parte din piaţa tradiţională a cafelei. În prezent, cel puţin jumătate dintre americani beau cafea şi aproape 60% dintre ei consumă băuturi răcoritoare.

---

* *Benincasa hispida*, în limba engleză *wax melon*, „pepenele de iarnă" (n.t.).

Scanned with OKEN Scanner

Cafeina este, în esenţă, o substanţă care provoacă dependenţă, putând produce dureri de cap, iritabilitate, spasme musculare şi creşterea ritmului cardiac. Ea ne împiedică să dormim bine şi poate declanşa cancere la prostată, vezica urinară şi pancreas.

Aşa cum este de aşteptat, cafeina le face mai mult rău copiilor decât adulţilor. Aceasta se explică prin faptul că ea rămâne în corpul unui copil mai mult decât în cel al unui adult. De exemplu, corpul unui adult are nevoie de aproximativ cinci ore pentru a elimina cantitatea de cafeină dintr-o ceaşcă de cafea, însă corpul unui adolescent are nevoie de douăzeci de ore pentru a prelucra aceeaşi cantitate de cafeină. De asemenea, cafeina este mai nocivă pentru femei decât pentru bărbaţi. Mai multe studii au arătat efectele negative pe care le are asupra fătului cafeina consumată de gravide. Printre aceste efecte se numără decesul prenatal, complicaţiile la naştere, o greutate mai mică a pruncului şi sterilitatea.

Ceaiul

Chinezii nu au băut cafea până la sfârşitul secolului al XIX-lea, când au început să fie influenţaţi de occidentali. Există o tradiţie îndelungată a consumului abundent şi regulat de ceai. Pentru ei, este aproape un mod de viaţă. Chiar dacă şi cafeaua, şi ceaiul conţin cafeină, există între ele diferenţe importante. În primul rând, ceaiul conţine mai puţină cafeină. Şi mai important este faptul că ceaiul – în special cel verde – conţine enzime valoroase, benefice pentru sănătate. Ceaiul verde mai are şi alte funcţii terapeutice, pe care nu le are cafeaua. Prima este curăţarea organelor interne, mai ales a stomacului şi a intestinelor. Astfel, el poate contribui la prevenirea şi la tratarea afecţiunilor gastrice şi intestinale, printre care şi cancerul. A doua este împiedicarea oxidării colesterolului în corp, prevenind, astfel, arterioscleroza şi bolile cardiace.

Cea mai grozavă veste despre ceai este recenta descoperire a catechinelor – cei mai puternici antioxidanţi, aflaţi în mari cantităţi în ceai. Conform raportului prezentat în 1997 de Lester Mitscher, un chimist de la University of Kansas, catechinele sunt de 100 de ori mai puternice decât vitamina C şi de 25 de ori mai eficiente decât vitamina E în împiedicarea deteriorării ADN-ului de către oxigen. În 1992, dr. Hasan Mukhtar de la Case Western Reserve University a arătat că la şoarecii cărora li s-a dat ceai verde şi au fost expuşi apoi unor substanţe cancerigene sau luminii ultraviolete s-a înregistrat un uluitor procent de 90% mai puţine tumori decât la cei cărora nu li s-a administrat ceai. Doctorul Mukhtar afirmă că, atunci când se află în prezenţa catechinelor, celulele maligne „se sinucid", pe când celulele normale nu sunt afectate. El consideră că diferenţa s-ar putea datora unei gene „cu reacţie antioxidantă" care este deosebit de activă în celulele canceroase. După părerea lui Jerry Jankun, un biolog specializat în tumori de la Medical College of Ohio, chiar şi după instalarea cancerului catechinele îi pot împiedica răspândirea, blocând o enzimă folosită de tumori pentru a dezvolta noi vase capilare (Garelik, 1998).

Însă avantajele medicinale ale catechinelor din ceai nu se limitează la combaterea cancerului. Din studii efectuate în Japonia reies un efect anticoagulant şi, de asemenea, un efect de scădere a lipidelor din sânge, fără a reduce HDL, aşa-numitul colesterol „bun". Cercetătorii au fost, iniţial, uimiţi de faptul că rata bolilor cardiace este atât de scăzută în Japonia în comparaţie cu majoritatea ţărilor industrializate, mai ales că în

Scanned with OKEN Scanner

această ţară rata fumatului e mai mare. În cele din urmă, ei au descoperit secretul – faptul că japonezii, ca şi chinezii sunt mari băutori de ceai. Un studiu pe o perioadă de 15 ani efectuat pe un eşantion de olandezi a ajuns la concluzia că la cei care obişnuiau să bea zilnic mai mult de patru căni de ceai verde şansele de atac cerebral erau cu 69% mai mici decât la ceilalţi. Din studii pe şoareci efectuate în Japonia a reieşit rolul catechinelor în protejarea ţesuturilor împotriva deteriorărilor provocate de soare, fum de ţigară, poluanţii din aer şi radiaţii. Şi unele bacterii par să fie sensibile la catechine. Studii efectuate în Asia au arătat că ceaiul verde inhibă halitoza, afecţiunile gingiilor şi carierea dinţilor la cobai (Garelik, 1998).

Atât ceaiul negru, cât şi cel verde conţin catechine, însă ceaiul verde este mult mai bun pentru sănătate. Aceasta se datorează faptului că frunzele ceaiului negru trebuie să fie fermentate, pentru îmbunătăţirea aromei. Această prelucrare distruge o mare parte din catechine. În schimb, frunzele ceaiului verde nu sunt fermentate şi, prin urmare, sunt mai sănătoase. Pentru a beneficia deplin de ceai trebuie să bem minimum trei căni pe zi.

Fumatul

Un alt duşman înverşunat al sănătăţii noastre este fumatul. Cu toate că nu constituie un factor alimentar, ţigările sunt incluse în acest capitol deoarece sunt, în principal, consumate prin intermediul gurii, la fel ca şi alimentele. Primul fapt alarmant în legătură cu ţigările este că ele au înrobit circa 50 de milioane de americani. Aşa cum ştie toată lumea astăzi, ţigările conţin nicotină, o substanţă care creează o dependenţă extrem de mare. (De fapt, depăşeşte cocaina din acest punct de vedere.) Oamenii fumează din diferite motive, însă mai ales de plăcere şi pentru a evita situaţii sau senzaţii neplăcute. Pentru mulţi fumători, ţigările sunt antidepresive, îi ajută să se concentreze, le stimulează memoria şi viteza de gândire. În schimbul unor astfel de avantaje pe termen scurt, ei acceptă în deplină cunoştinţă de cauză să renunţe la sănătate şi chiar la viaţă. Acest fapt e suficient pentru a dovedi cât de mare este dependenţa creată de nicotină.

Conform unei estimări făcute de specialişti, 50 de milioane de americani fumează, un obicei prost care stă la baza decesului unuia din cinci americani, ucigând anual în SUA peste 400 000 de persoane, şi care costă anual 50 de miliarde de dolari doar pentru cheltuielile medicale (*Public Health Sourcebook*, 1998, p. 57). Asta fără să mai vorbim despre scăderea veniturilor din cauza îmbolnăvirii şi despre decesul prematur ca rezultat al fumatului. Fumatul este legat direct de cancerul pulmonar, fiind principala cauză în 97% dintre cazurile de cancer pulmonar la bărbaţi şi 74% la femei (valori estimative – *American Scientist*, iulie-august 1981). Aproape toţi pacienţii cu cancer pulmonar mărturisesc că au fumat timp îndelungat. Explicaţia constă în faptul că, atunci când se produce o inhalaţie profundă, membranele care formează peretele interior al plămânilor absorb substanţele chimice cancerigene din tutun. Mecanismele de protecţie prin care plămânii elimină impurităţile sunt mai întâi paralizate şi apoi distruse de fumul tutunului. Expunerea prelungită la fum produce modificări ale celulelor pulmonare care semnalează faza de instalare a cancerului. Decesele provocate de cancerul pulmonar sunt de circa şase ori mai frecvente la bărbaţii care fumează regulat decât la nefumători.

Cancerul pulmonar este doar primul punct dintr-o listă lungă de probleme de sănătate legate de fumat. Tutunul este un duşman mult mai periculos decât îşi pot închipui

Scanned with OKEN Scanner

majoritatea dintre noi. Fumatul este cel mai important motiv al apariţiei cancerului nu doar la plămâni, ci şi la rinichi, gură, gât, vezica urinară, sâni, cervix, laringe, nas şi esofag. Anchete la scară naţională au constatat următoarele fapte despre fumat, care dau de gândit (Cohen, 1995, pp. 263-264):

- fumatul stă la baza a 40% dintre cazurile de cancer al vezicii urinare, cu peste 4 000 de cazuri noi în fiecare an;
- până la o treime din toate cazurile de cancer cervical sunt atribuite nemijlocit fumatului, cu 7 000 de cazuri noi în fiecare an;
- la femeile care fumează, riscul de apariţie a cancerului mamar este cu 75% mai mare decât la nefumătoare;
- fumatul stă la baza a 40% dintre toate cazurile de cancer renal;
- la cei care fumează un pachet pe zi, riscul de apariţie a cancerului laringian este de 25 de ori mai mare;
- fumatul dublează, în cel mai bun caz, riscul de cancer gastrointestinal;
- fumatul provoacă majoritatea covârşitoare a cazurilor de cancer la gură, buze, obraji, limbă, glandele salivare şi amigdale;
- fumatul stă la baza a 80% dintre toate cazurile de cancer al esofagului, provocând anual moartea a 15 000 de americani;
- fumatul stă la baza majorităţii covârşitoare a cazurilor de deces cauzat de cancerul gâtului, ucigând anual circa 4 000 de americani.

Într-un raport prezentat de World Health Organization se estimează că în următorii 25 de ani decesele legate de fumat vor ajunge la un total de 8,4 milioane.

Întrucât fumatul scade rata de absorbţie a insulinei în organism, el duce la apariţia diabetului şi agravează la diabetici deteriorarea capilarelor din urechi, ochi şi picioare. În acelaşi timp, monoxidul de carbon şi alte gaze otrăvitoare din fumul de tutun înlocuiesc oxigenul din celulele sanguine, favorizează spasmele coronariene şi provoacă acumularea plăcuţelor care produc cheaguri, expunând fumătorii la un risc mult mai mare de apariţie a bolilor cardiace. Fumatul influenţează şi sângele, făcând ca grăsimea din el să se lipească în mai mare măsură de pereţii arteriali. În cazul cuiva supraponderal, există din belşug grăsimi pe care fumatul poate să-şi exercite efectele nocive.

S-a descoperit, de asemenea, că fumatul dublează riscul de atac cerebral, iar la femei riscul este de aproape zece ori mai mare decât la bărbaţi. Fumatul este strâns legat şi de îmbătrânirea prematură. Expunerea permanentă la fumul de ţigară rideză prematur tenul şi îngălbeneşte dinţii şi unghiile. După părerea doctorului Peter Proctor, dermatolog şi cercetător farmacolog din Houston, fumul de ţigară deteriorează peretele interior al vaselor sanguine, ceea ce duce la scăderea producţiei de oxid de azot, iar acest lucru poate inhiba creşterea părului, ducând la „îmbătrânirea" prematură a foliculilor piloşi.

Chiar dacă nu suntem fumători, fumatul pasiv sau indirect poate avea efecte dezastruoase asupra sănătăţii. Un raport publicat în *USA Today* şi *The New York Times* cuprinde rezultatele unei anchete despre fumatul indirect efectuate de cercetătorii de la Harvard School of Medicine (*USA Today*, 20 mai 1997). Ancheta a început în 1982 şi a fost efectuată pe un grup de 32 046 de femei. Concluzia la care s-a ajuns este înspăimântătoare: fumatul indirect aproape că dublează riscul de apariţie a bolilor cardiace. Dovezile obţinute arată, de asemenea, că expunerea cronică la fumatul pasiv creşte cu cel puţin 30% riscul de apariţie a bolilor cardiace în rândul nefumătorilor.

Scanned with OKEN Scanner

În alt studiu s-a constatat că în cazul cuplurilor în care cel puţin un membru fumează sunt de trei ori mai multe şanse să apară probleme legate de procreare decât la cuplurile nefumătoare. Acest lucru este cauzat de faptul că fumul de ţigară dăunează implantării în uter a ovulului fertilizat. El reduce cantitatea de spermatozoizi din lichidul seminal, creşte numărul spermatozoizilor anormali şi măreşte riscul de cancer al penisului. După ce rămân gravide, la fumătoare sunt mai mari riscurile de avort sau naştere prematură decât la nefumătoare. Unii cercetători au ajuns la concluzia că toxinele din fluxul sangvin al gravidelor fumătoare ajung prin placentă la făt, punând bazele cancerului viitor. La copiii cu părinţi fumători apar de şase ori mai multe infecţii respiratorii decât la cei cu părinţi nefumători. Copiii fumătorilor se confruntă cu un risc sporit de tuse, astm, bronşită cronică şi pneumonie. La ei există, de asemenea, un risc mai mare de infecţii ale urechii mijlocii. Există chiar dovezi care sugerează că taţii fumători pot contribui la naşterea unor prunci morţi sau cu malformaţii.

Răul real este, desigur, nicotina pe care o conţin ţigările. Orice formă de nicotină are un efect negativ asupra vaselor sanguine mici. Ea deteriorează micile particule din sânge numite plăcuţe, care devin, la rândul lor, deşeuri şi contribuie la acumularea plăcilor din pereţii arteriali. De asemenea, nicotina stimulează producerea substanţelor chimice numite catecolamine, despre care se ştie că măresc ritmul cardiac, tensiunea arterială şi nevoia de oxigen a inimii. Aceste efecte pot avea consecinţe grave în cazul unei inimi deja lipsite de alimentarea adecvată, din cauză că vasele de sânge sunt îngustate de plăcile create de nicotină. Ca şi cum nu ar fi destul, nicotina face să intre în sânge monoxidul de carbon. Acesta îngroaşă sângele, îi scade capacitatea de a transporta oxigen şi produce cheaguri în arterele îngustate de plăci.

Nicotina are un efect intens şi asupra stomacului, provocând ulcerul. Ea scade producţia de bicarbonat a pancreasului, creând, astfel, mediul acid favorabil ulcerelor. În ceea ce priveşte efectele ţigărilor asupra creierului, şi ele sunt nocive; fumatul deteriorează atât memoria de scurtă durată, cât şi cea de lungă durată.

Are vreo legătură fumatul cu vitalitatea sexuală? Răspunsul este un „da" hotărât. Ţigara ne poate face să arătăm sau să ne simţim sexy, însă efectele ei sunt exact opuse – stingerea imboldului sexual. În primul rând, s-a constatat că fumatul intens la bărbaţi scade nivelul hormonilor sexuali şi dezactivează sau chiar distruge sperma. Fumatul cronic scade nivelul testosteronului şi reduce vitalitatea sexuală, ducând la impotenţă şi sterilitate. De fapt, mulţi dintre cei care suferă de impotenţă sunt fumători înrăiţi. Renunţaţi la fumat doar vreo două săptămâni şi veţi observa o diferenţă semnificativă pe planul performanţei sexuale.

Cercetătorii de la Boston University School of Medicine au examinat dosarul medical şi radiografiile penisului la un eşantion de 195 de bărbaţi impotenţi cu o medie de vârstă de 35 de ani. Toţi aveau blocaje ale arterelor penisului. La fumători, blocajele erau semnificativ mai grave decât la nefumători. Cu cât istoricul fumatului era mai lung, cu atât mai mare era blocarea arterelor penisului. Dat fiind faptul că pe aceste artere se bazează potenţa masculină, concluzia sare în ochi: fumatul poate provoca impotenţă încă din tinereţe. În urma studiului s-a constatat, de asemenea, că fumatul agravează blocajul arterelor penisului la bărbaţii care au traume pelviene provocate de accidente, cum ar fi căderea de pe bicicletă.

Intensitatea fumatului (adică numărul de pachete pe zi), combinată cu mărimea stagiului de fumător determină, în mare măsură, riscul de apariţie a cancerului pulmonar

Scanned with OKEN Scanner

şi nazal şi a emfizemului. Se estimează că fiecare pachet de ţigări fumat fură două ore de viaţă. Cei care fumează un pachet de ţigări pe zi sau mai mult sunt de două ori mai expuşi decesului provocat de cancer pulmonar, bronşită, emfizem sau boli cardiace, iar viaţa li se scurtează cu nouă ani preţioşi. Dacă fumaţi zilnic zece ţigări, riscul de deces provocat de cancerul pulmonar este de trei ori mai mare decât al unui nefumător. Şi riscul de deces provocat de pneumonie este cel puţin triplu, iar cel de atac cerebral fatal e cel puţin dublu faţă de nefumători.

Astăzi se recunoaşte în toată lumea faptul că fumatul este una dintre cele mai grave ameninţări pentru sănătate. El reprezintă un pericol grav nu numai pentru fumători, ci şi pentru „fumătorii pasivi" care se întâmplă să fie în contact direct cu fumătorii.

La femei, riscurile fumatului sunt şi mai mari. Fumatul creşte de 12 ori riscul de cancer pulmonar la femei. În alt studiu s-a constatat că, fumând acelaşi număr de ţigări, la femei nivelul de nicotină absorbit este mai mare decât la bărbaţi. De asemenea, la femei şi la copiii lor apar riscuri specifice sexului. De exemplu, la fumătoare scade rata secreţiei de estrogen. Rezultatul este că fumătoarele intră în menopauză cu 1,74 ani mai devreme decât nefumătoarele (McKinlay *et al.*, 1985). Fumatul provoacă, de asemenea, sterilitate.

Fumatul este strâns legat de mortalitatea infantilă, greutatea scăzută la naştere şi alte probleme fizice şi psihice. Într-adevăr, fumatul este cel mai mare factor de risc cunoscut pentru greutatea mică la naştere, deoarece încetineşte creşterea fătului. La fumătoare există de circa două ori mai multe şanse de a naşte un prunc subponderal decât la nefumătoare. Ministerul american al Sănătăţii a raportat că fumatul în timpul sarcinii este asociat cu întârzierea creşterii fătului şi cu decesul pruncului. Fumatul în timpul sarcinii a fost legat de o greutate la naştere cu 20-30% mai mică, cu o medie de 142 de grame mai puţin decât la pruncii mamelor nefumătoare. Circa 30% dintre toate cazurile de greutate mai mică la naştere pot fi evitate dacă mamele nu fumează cât sunt gravide. Studiile arată că la femeile care renunţă la fumat în timpul sarcinii rata de greutate redusă a pruncului la naştere este mai mică.

Desigur, avantajele pentru sănătate pe care le are renunţarea la fumat sau, şi mai bine, absenţa fumatului depăşesc cu mult problema greutăţii pruncului la naştere. De exemplu, atunci când cineva renunţă la fumat, riscul de cancer pulmonar şi de boli cardiace scade spectaculos. Există dovezi că, în cazul unor foşti fumători, la zece ani după renunţarea la fumat ţesuturile inimii şi plămânilor îşi pot regăsi vitalitatea iniţială, reducând mult riscul de deces din cauza unei boli cardiace sau a cancerului pulmonar. Desigur, cu cât cineva renunţă mai devreme la fumat, cu atât mai bine.

Alcoolul

Un alt duşman al sănătăţii noastre care se strecoară în trup prin gură este alcoolul. El afectează în mod nemijlocit ficatul şi inima, precum şi sistemul respirator şi cel nervos. El îngreunează activitatea ficatului, provoacă blocarea vaselor sanguine şi reduce capacitatea corpului de a arde grăsimile, deoarece ficatul, care în mod normal arde grăsimile, este ocupat cu prelucrarea alcoolului. În consecinţă, grăsimea este stocată – pe talie la bărbaţi şi pe şolduri şi coapse la femei. De aceea, însuşi consumul masiv şi constant de alcool ne poate face supraponderali. Alt motiv important pentru care

Scanned with OKEN Scanner

consumul regulat de alcool ne poate duce la obezitate este faptul că multe dintre băuturile alcoolice conțin multe calorii.

La cei care beau constant există și riscul de apariție a cirozei, a pancreatitei acute, a inflamației esofagului, a diabetului, exacerbarea ulcerelor peptice, deficiențe hormonale, tulburări gastrointestinale, cancer al ficatului, ulcere, sângerarea stomacului, scaun cu sânge, hemoroizi, pietre la rinichi, amenoree (absența menstruației), hipertensiune și atac cerebral. Cercetătorii au constatat că riscul de deces provocat de ciroză la cineva care bea de trei ori pe săptămână este de zece ori mai mare decât la un nebăutor. De asemenea, riscul de deces în urma unui accident rutier este dublu pentru băutori față de nebăutori.

Alcoolul reduce vitalitatea sistemului respirator și a mușchilor, o dublă lovitură care poate scădea grav capacitatea de respirație. Excesul de alcool duce și la depresie. Mulți au început să bea ca să-și uite grijile și să scape de stres. Din păcate, se întâmplă exact invers. Alcoolul ne poate face să uităm pe moment problemele, dar sunt mari șanse să ne trezim și mai stresați atunci când dispar efectele lui. Iată cum au descris această situație chinezii din vremurile vechi: „Când bei ca să-ți alini necazul, te vâri într-un necaz și mai mare, așa cum nu poți opri apa să curgă tăind-o cu cuțitul". Astfel, alcoolicul se închide singur în cercul vicios al distrugerii.

Ca și în cazul tutunului, consumul de alcool prezintă riscuri mai mari la femei decât la bărbați. Realitatea este că femeile se îmbată mai repede decât bărbații chiar dacă e vorba despre aceeași cantitate de alcool. Există mai multe motive pentru aceasta. În primul rând, femeile cântăresc, în general, mai puțin decât bărbații, așa încât aceeași cantitate de alcool se concentrează într-un volum corporal mai mic. În al doilea rând, corpul femeilor are, în mod caracteristic, un procent mai mare de grăsime și mai mic de apă decât cel al bărbaților. Întrucât alcoolul se dizolvă mult mai ușor în apă decât în grăsime, diferența din punctul de vedere al compoziției corpului înseamnă că, atunci când alcoolul intră în corpul unei femei, rămâne acolo mai mult și are un efect mai îndelungat. În al treilea rând, există în stomac o enzimă (alcool dehidrogenază) care metabolizează alcoolul înainte ca el să ajungă în fluxul sangvin, iar această enzimă este de patru ori mai activă la bărbați decât la femei. Prin urmare, chiar dacă un bărbat și o femeie au aceeași greutate și aceeași proporție de grăsime corporală și beau aceeași cantitate de vin, în sângele femeii va ajunge o cantitate mai mare de alcool pur decât în sângele bărbatului.

În cazul femeilor, s-a arătat că un consum masiv de alcool este legat, de asemenea, de cancerul mamar și de probleme ale procreării. Acest lucru este cauzat, în mare măsură, de faptul că alcoolul crește nivelul estrogenului, pe lângă multe alte efecte asupra secreției de hormoni a organismului. La femeile care beau mult s-a constatat un nivel mai mic cu 39% al dehidroepiandrosteronului, „mama tuturor hormonilor" – precursor al testosteronului, care este cel mai puternic androgen produs pe cale naturală – și sursa forței imunitare umane, un nivel de testosteron mai mare cu 65% și un nivel de progesteron mai mic cu 23% (Valimaki, 1990).

În cazul bărbaților, la fel ca și fumatul, s-a arătat că alcoolul este cauza directă a impotenței. Abuzul de alcool scade capacitatea corpului de a produce testosteronul, hormon care are un efect extraordinar de mare asupra stării fizice bune, a vitalității sexuale și a structurii corpului, inclusiv mușchii, oasele și sângele. Dr. Susan Rake, autoarea lucrării *The Hormone of Desire: The Truth about Sexuality, Menopause and Testosterone*, susține că în absența testosteronului sunt compromise atât dorința sexuală,

Scanned with OKEN Scanner

cât şi plăcerea şi funcţia sexuală. Dr. Rake citează un studiu despre îmbătrânirea bărbaţilor, efectuat în Massachusetts, în care aproape 2 000 de bărbaţi au înregistrat un declin al testosteronului, însoţit de diverse grade de disfuncţie sexuală. Prin urmare, la cei care beau mult sunt mai multe şanse de dispariţie a dorinţei sexuale, precum şi de impotenţă şi sterilitate.

Înainte de a trece la alte componente ale alimentaţiei, trebuie să mai spunem câteva cuvinte, pentru a face dreptate vinului şi altor produse alcoolice. Numit poetic în China „esenţa din cupă", alcoolul este de mii de ani una dintre cele mai mari surse de fascinaţie ale omenirii. Prin urmare, trebuie să aibă şi el nişte merite. De fapt, alcoolul nu se prezintă chiar atât de rău dacă ştim să profităm de el, în loc să-l lăsăm pe el să profite de noi.

În primul rând, alcoolul a fost o permanentă sursă de inspiraţie pentru scriitori şi poeţi. Se ştie prea bine că mulţi dintre poeţii de frunte ai lumii au scris cele mai bune poezii după ce au băut. (Alexandr Puşkin, fondatorul literaturii ruse moderne, Li Po şi Du Fu, doi dintre cei mai mari poeţi din istoria Chinei, sunt exemple concludente.) În zilele noastre, acest efect inspirator al alcoolului şi-a extins aplicaţia în lumea afacerilor. Cel puţin în China, el este aproape obligatoriu pentru succesul în afaceri, deoarece majoritatea marilor contracte se semnează după o cină udată din belşug cu vin.

Aşa cum am mai spus, multă lume se apucă de băut din cauza deprimării. O celebră zicală chineză este: „Foloseşte-te de alcool ca să ucizi supărările". Supărările sunt o parte a vieţii. Câtă vreme oamenii au dorinţe şi trebuinţe pe care trebuie să le satisfacă, îi pândesc şi supărările. Aşa stau lucrurile mai ales cu oamenii moderni. Băutul ne poate face să uităm pe moment de probleme. Băutul cumpătat poate scădea nivelul stresului şi neliniştii, relaxându-ne şi înveselindu-ne. Aceasta se explică prin faptul că, într-o cantitate moderată, alcoolul are un efect de alungare a neliniştii şi de îmbunătăţire a stării de spirit. O cantitate moderată înseamnă un păhărel de vin pe zi.

Alcoolul – cu condiţia să fie consumat cu moderaţie – are efect terapeutic în diverse afecţiuni, cum sunt durerile de stomac, artrita, reumatismul, precum şi în leziunile provocate de căderi, fracturi, contuzii şi luxaţii. Alcoolul este benefic în fracturi şi luxaţii în principal datorită capacităţii lui de a stimula circulaţia sanguină, mai ales în zona leziunilor, unde sângele este blocat sau dispersat. De asemenea, alcoolul stimulează dezvoltarea lipoproteinelor de mare densitate (HDL), colesterolul benefic, deoarece poate să împiedice colesterolul nociv (LDL) să se acumuleze pe pereţii arterelor.

Cercetătorii de la University of Pittsburg au descoperit că un consum moderat de alcool de către femeile aflate în postmenopauză le poate mări nivelul de estrogen, reducând riscul de apariţie a bolilor cardiace şi a artritei. Aproape o duzină de studii importante din mai multe ţări au legat consumul moderat de alcool de o frecvenţă mai scăzută a atacului de cord provocat de cheaguri de sânge. De exemplu, cercetătorii au ajuns la concluzia că vinul roşu este cel care face ca rata bolilor cardiace să fie scăzută în Franţa, cu toate că francezii se numără printre cei mai mari consumatori de carne de vită. Ei afirmă că motivul este faptul că vinul roşu poate împiedica oxidarea colesterolului, reducând, astfel, riscul de arterioscleroză. Şi aici, ca peste tot, secretul este moderaţia.

În alt studiu s-a constatat că un consum moderat de vin roşu până la trei pahare pe zi poate ajuta la prevenirea afecţiunii coronariene, prin dilatarea vaselor mici de sânge şi creşterea fluxului sangvin către ţesuturi. S-a mai descoperit şi că berea care are mai puţin de 5% alcool conţine multe elemente nutritive necesare sănătăţii – proteine, calciu

Scanned with OKEN Scanner

şi riboflavină. Berea are asupra corpului şi un efect benign de răcorire şi de reglare. Un savant japonez a descoperit că berea stimulează, în mare măsură, urinarea, chiar mai mult decât apa. De asemenea, ea înlesneşte producerea hormonilor gastrici şi eliberarea acidului gastric, stimulând, astfel, digestia şi crescând pofta de mâncare. Berea poate şi să prevină sau să trateze hipertensiunea şi afecţiunile renale.

Vinul din struguri are o valoare medicală la fel de mare. S-a descoperit că, dacă este băut cu măsură, vinul din struguri poate creşte capacitatea corpului de a absorbi zincul din alimente. Zincul este un mineral vital pentru digestie şi pentru secreţia de spermă. Aceasta explică faptul că un consum moderat şi regulat de vin din struguri ne poate stimula apetitul şi vitalitatea sexuală. Şi în acest caz, consum moderat înseamnă cam un pahar pe zi.

Există numeroase dovezi şi despre efectele benefice ale băutului cu măsură în atacurile de cord. De exemplu, Arthur L. Klatsky, medic la Kaiser-Permanente Medical Center din Oakland, California, a efectuat un studiu pe un eşantion de 120 000 de persoane şi a constatat la cei care beau moderat cu 30% mai puţine şanse de producere a atacurilor de cord decât la nebăutori. Indiferent de vârstă, sex sau bolile anterioare, chiar şi cei care obişnuiau să bea de şase ori pe zi au avut mai puţine atacuri de cord decât abstinenţii (*Annals of Internal Medicine*, august 1981).

Rezultatele obţinute de dr. Klatsky sunt confirmate de dr. Thomas Truelson şi colegii săi de la Institutul de Medicină Preventivă din Copenhaga. Dr. Truelson a efectuat un studiu pe o perioadă de 16 ani, pe un eşantion de peste 13 000 de persoane. El a constatat că la cei care beau între unu şi şase pahare de vin riscul de atac cerebral era mai mic cu 34% decât la abstinenţi sau la cei care beau foarte puţin. Motivul este faptul că vinul, mai ales cel roşu, conţine numeroase componente vegetale numite tanini, flavonoide şi polifenoli, cu acţiune antioxidantă, împiedicând grăsimea să se lipească de pereţii arterelor şi să le blocheze („More Good News for Wine Drinkers – It Stops Stroke", 1998).

Studii de ultimă oră au dezvăluit unele avantaje încurajatoare ale consumului moderat şi regulat de alcool. Conform unui raport, câteva pahare pe zi pot ţine în şah multe boli. Gama beneficiilor se întinde de la prevenirea ulcerului şi a bolilor cardiace până la protejarea ochilor şi a minţii de ravagiile îmbătrânirii (Carpi, 1998). Într-un studiu recent efectuat în Germania pe un grup de 900 de persoane s-a constatat că la cei care beau o dată sau de două ori pe zi şansele de ulcer gastric erau cu 75% mai mici. Consumul moderat de vin a fost asociat cu o rată mai mică a mortalităţii din motive printre care se numără bolile cardiace şi cancerul (Renaud *et al.*, 1999).

În orice caz, toţi savanţii sunt de acord cu faptul că, pentru a putea profita de avantajele consumului de alcool, este esenţială moderaţia, definită ca unul sau două pahare de vin sau de bere pe zi. Este o diferenţă foarte clară între băutul benefic şi alcoolismul nociv.

Prea mult e la fel de rău ca prea puţin – aceasta este esenţa confucianismului.

Apa

În fine, vreau să spun câte ceva despre apă. Tindem mult prea des să uităm şi să nesocotim semnificaţia acestei componente omniprezente a alimentaţiei, deoarece este prea ieftină ca să merite atenţie. Este bine să ţinem minte că apa apare în aproape toate formele de alimentaţie. În plus, bem zilnic apă în forma ei pură. Apa este, pur şi simplu, indispensabilă vieţii.

Scanned with OKEN Scanner

Nu e de mirare că în filosofia chineză apa este prima dintre cele cinci elemente fundamentale ale universului. De fapt, însuşi corpul omenesc, ca şi pământul, este făcut, în mare parte, din această materie. Apa reprezintă 55-68% din masa totală a corpului nostru. Poate că nu ştiţi că până şi oasele sunt alcătuite pe trei sferturi din apă. Nici tonusul muscular nu poate fi menţinut fără cantitatea adecvată de apă, întrucât trei sferturi din muşchi sunt apă. Toate acestea au fost făcute aşa de natură şi, prin urmare, trebuie să fie păstrate aşa pentru a fi sănătoşi.

Încălcarea acestei legi naturale poate avea consecinţe grave pentru sănătate. În cazuri extreme, cum ar fi pierderea unei zecimi din apa existentă în organism, stare numită deshidratare, se produce decesul. Chiar şi o pierdere mai mică de apă dereglează funcţionarea organismului, creând multe probleme de sănătate. De exemplu, atunci când rezervele noastre de apă scad cu 1% din cantitatea normală, avem o senzaţie de sete. O pierdere de 6% din rezerva de apă duce la leşin. Prin urmare, este esenţial să bem zilnic multă apă, pentru a ne menţine corpul în formă. Apa nu este necesară doar pentru supravieţuire. Ea poate ajuta la prevenirea multor tipuri de boli, cum ar fi constipaţia, infecţiile şi problemele renale.

Realitatea este că aproape toate fluidele legate de viaţă şi de vieţuitoare se bazează pe apă. Celulele umane trebuie să aibă apă pentru a trăi şi a-şi îndeplini funcţiile. Dacă uscăm o celulă vie, ea nu va mai funcţiona. Apa din organism este folosită pentru multe lucruri: ajută la reglarea temperaturii corpului, digeră mâncarea, elimină reziduurile corporale şi menţine umiditatea plămânilor şi a pielii. Mâncarea nu poate fi digerată fără apă. Apa este necesară în procesul hidrolizei, în care proteinele, amidonul şi grăsimile sunt transformate în substanţe nutritive care pot fi preluate de celule. Nu numai intestinele, ci şi rinichii, vezica urinară, pielea şi plămânii depind de apă pentru a se debarasa de toxine. Mai ales rinichii folosesc apa rapid, iar funcţionarea lor depinde, în mare măsură, de refacerea stocului de apă.

90% din plasma sanguină este apă. Într-un sens, pierderea apei înseamnă pierderea sângelui. În plus, apa menţine temperatura corpului la nivelul normal. Acest lucru este esenţial în timpul verii şi în perioadele uscate. Ea are rolul de fluid de răcire pentru motorul corpului. În condiţii de căldură mare sau uscăciune, corpul poate pierde doar prin transpiraţie până la un sfert din stocul de apă. Apa este necesară şi la transportarea elementelor nutritive, la lubrifierea articulaţiilor şi la eliminarea reziduurilor din corp. Chiar şi cel mai mic deficit de apă ne poate îmbolnăvi. De fapt, deshidratarea este o cauză ascunsă şi totuşi foarte răspândită a oboselii şi a îmbătrânirii premature.

Într-adevăr, apa este o trebuinţă zilnică chiar mai importantă şi mai urgentă decât mâncarea. Putem supravieţui circa două săptămâni fără să mâncăm nimic, dar nu mai mult de cinci zile fără apă. Cu toate că nevoile biologice individuale variază în privinţa momentului în care bem apă, chinezii din vremurile vechi aveau o regulă minunată care ne este foarte prielnică. Ei spuneau că trebuie să bem un pahar de apă dimineaţa, de îndată ce ne trezim, dar cu multă vreme – cel puţin cincisprezece minute – înainte de micul dejun. Acest obicei, mai ales atunci când este respectat cu stricteţe ani la rând, e minunat pentru sănătate.

Cei din vechime susţineau că acest pahar de apă, numit în lucrările antice chineze „apa sfântă de dimineaţă", este necesar pentru a ne curăţa de *yin qi* (energia mortală), acumulată în corp în timpul somnului. După ce este eliminată *yin qi*, *yang qi* (energia vitală) începe să se autoproducă, până ce se ajunge la un nou echilibru între *yin* şi *yang*. Ca urmare, ne vom simţi de două ori mai viguroşi în timpul zilei.

Scanned with OKEN Scanner

Faptul de a bea un pahar cu apă de cum ne trezim are şi alt avantaj nemijlocit – îi aminteşte ceasului biologic că e momentul excreţiei. Ne sunt stimulate pofta de mâncare şi funcţiile digestive. Acest efect este cel mai evident atunci când combinăm apa cu exerciţiile fizice. Exerciţiile fizice de dimineaţă fac ca apa pe care o bem să treacă prin corp mai energic, spălându-ne, literalmente, intestinele şi celelalte organe interne şi eliminând murdăria prin urină şi transpiraţie.

Chinezii din vechime recomandau, de asemenea, să se bea multă apă între mese, dar nu prea curând înainte şi după ele. Trebuie să avem grijă să existe un interval destul de mare între momentul în care bem apă şi cel în care mîncăm. Motivul este că, deşi e indispensabilă trupului şi sănătăţii, apa diluează enzimele digestive. Consecinţa diluării este faptul că enzimele nu mai au concentraţia necesară pentru a digera hrana. Astfel, apar indigestiile şi, în cele din urmă, afecţiunile stomacului.

Cantităţile

Ca să fim sănătoşi, trebuie să avem grijă nu numai ce mâncăm, ci şi cât mâncăm. Întrucât mâncatul este o experienţă plăcută, tindem să ne delectăm excesiv cu el. Mult prea des, dorinţa gurii depăşeşte trebuinţa reală a trupului. Gura este un foarte prost judecător al nevoilor legate de alimentaţie; ea nu se pricepe decât la gust. Alt factor care duce la excese alimentare în America este tentaţia de a cina în oraş. Se estimează că aproximativ 10% dintre americani mănâncă exclusiv în oraş. Partea proastă a acestui obicei este, pe lângă problema igienei alimentelor, faptul că felurile de mâncare sunt aproape întotdeauna abundente şi grele.

În anchete şi studii recente s-a constatat că supraalimentarea poate duce, pe lângă obezitate, la hipertensiune, epuizare, toxicitate intestinală şi hepatică, atac de cord şi chiar cancer. Cel mai rapid efect al supraalimentării este îngreunarea sarcinii stomacului şi a sistemului digestiv. Este uşor să ducem la surmenare stomacul şi sistemul digestiv, încărcându-le prea tare. Atât stomacul, cât şi sistemul digestiv au o capacitate limitată. Pur şi simplu, nu pot suporta prea multă vreme sarcina suplimentară fără să apară tulburări şi fără să fim pedepsiţi pentru aceasta.

La fel ca trupul şi mintea, sistemul nostru digestiv are nevoie de odihnă şi de relaxare pentru întreţinere şi eficienţă pe termen lung. Neglijarea acestui lucru deteriorează şi scade funcţiile sistemului digestiv. Dacă sistemul digestiv are probleme, toate celelalte părţi ale corpului încep să ne supere, întrucât elementele nutritive necesare bunei noastre funcţionări nu pot fi folosite de corp decât după ce trec prin sistemul digestiv.

Acum câteva mii de ani, chinezii ştiau că excesul de mâncare dăunează sănătăţii. În sistemul chinez de îngrijire naturală a sănătăţii există un principiu strict în privinţa cantităţii de hrană. Trebuie să mâncăm doar până la 70-80% din capacitatea stomacului – până când simţim că nu ne mai este foame. Corpul reacţionează la supraîncărcarea cu mâncare, pedepsindu-ne cu diferite suferinţe.

Se ştie, de asemenea, că fiecare dintre noi are un ceas biologic care ne semnalează când ne este foame şi avem cu adevărat nevoie de hrană. Nu trebuie să ne facem griji legate de hrănire; corpul ne anunţă la timp. Însă, atunci când mâncăm prea mult, ceasul biologic amuţeşte şi nu mai avem cum să ştim cât de mult am mâncat până e prea târziu.

Scanned with OKEN Scanner

Strămoşii chinezilor au spus că o persoană normală nu trebuie să mănânce de mai mult de trei ori pe zi, adică un mic dejun consistent, foarte hrănitor, un prânz cu cantitatea cea mai mare de hrană şi o cină cu cantitatea cea mai mică de hrană dintre toate trei.

După ce am dormit o noapte întreagă, fără să mâncăm, sistemul nostru digestiv funcţionează la capacitatea maximă. Acesta este momentul optim pentru digestie şi e bine să-i oferim corpului cele mai bune alimente. Organismul are mare nevoie de alimente, pentru a readuce rezervele de glucoză la nivelul adecvat. Celulele cerebrale îşi iau energia, în principal, din glucoză, care este obţinută integral din hrană.

Corpul nostru are nevoie, de asemenea, să-i oferim surse de energie de bună calitate pentru a putea face faţă situaţiilor din ziua care începe. Dacă nu luăm micul dejun, aşa cum fac în zilele noastre mulţi oameni ocupaţi sau leneşi, ori acesta este sărac calitativ şi cantitativ, avem un deficit de glucoză şi ne simţim obosiţi, prost dispuşi şi ameţiţi. Dacă postim prea multă vreme, se reduce cantitatea de enzime digestive din corp, ducând la probleme digestive şi gastrice. Prin urmare, micul dejun este cea mai importantă masă a zilei.

La prânz, după o jumătate de zi de muncă – sau de joacă –, cele mai multe dintre alimentele consumate la micul dejun au fost digerate şi folosite. Ne aşteaptă încă o jumătate de zi. De aceea, este nevoie să servim la prânz o masă relativ bogată. După orele de activitate, seara, corpul nostru este pregătit pentru odihnă şi somn, iar sistemul digestiv funcţionează la capacitatea lui minimă. Prin urmare, cina trebuie să fie uşoară, altfel mâncarea stagnează în corp şi somnul ne este tulburat.

Pentru a preveni excesul de hrană, este bine să cinăm acasă, să mâncăm puţin şi să mestecăm îndelung. Postul, din când în când, este o altă tehnică naturală de întreţinere a sănătăţii pe care o recomandă chinezii din vechime. El este util mai ales atunci când mâncăm prea mult. Este util şi e o practică sănătoasă să sărim peste o masă sau două, astfel încât corpul să poată digera ceea ce am înghiţit fără să-i dăm o sarcină suplimentară. Aceasta este o modalitate naturală eficientă de vindecare a indigestiei şi de prevenire a obezităţii. În ceea ce mă priveşte, eu postesc uneori o zi întreagă, dacă simt că stomacul are destul de lucru, şi nu am nevoie de hrană în acel moment. Faptul că în astfel de situaţii nu mănânc nimic nu mă împiedică să-mi desfăşor activitatea normală. Dimpotrivă, mă simt şi mai bine – fizic şi psihic. Nu numai că dispar micile suferinţe provocate de supraalimentare, ci după o zi de post muncesc cu şi mai multă energie fizică şi spirituală.

Enzimele

Alt factor legat de alimentaţia ce are o influenţă semnificativă asupra sănătăţii noastre este modul în care pregătim mâncarea. Motivul este faptul că furnizarea de enzime alimentare depinde de modul în care pregătim alimentele. În primul rând, alimentele proaspete, naturale, sunt bogate în enzime, de care depind aproape toate funcţiile organismului nostru. Însă, atunci când folosim temperaturi ridicate pentru a pregăti sau pentru a conserva mâncarea, distrugem majoritatea vitaminelor. Prin urmare, cele mai multe dintre alimentele comode pe care le găsim în magazine astăzi sunt sărace în enzime. Această privare artificială de enzime alimentare este, după părerea doctorului Howell, „una dintre cauzele primordiale ale îmbătrânirii premature şi ale decesului prematur, precum şi cauza care stă la baza aproape tuturor bolilor degenerative" (Howell *et al.*, 1986).

Scanned with OKEN Scanner

De ce sunt enzimele atât de importante pentru sănătate? Ele sunt catalizatorii biochimici secretaţi de pancreas şi de alte organe şi glande. Aceşti catalizatori sunt indispensabili funcţionării corecte a organismului uman. Unii dintre ei contribuie la digestie şi, prin urmare, sunt numiţi enzime digestive. Alţii intră în fluxul sangvin, pentru a-l curăţa de celulele moarte, de microbi şi de toxine, iar alţii sunt legaţi de funcţiile metabolică şi imunitară. Ca atare, ei sunt vitali pentru sănătatea şi bunăstarea noastră generală.

Este adevărat că toţi ne naştem cu un anumit stoc de enzime. El trebuie să fie considerat o rezervă strategică şi o materie preţioasă, deoarece capacitatea noastră de secretare a enzimelor este foarte limitată. Prin urmare, stocul trebuie să fie folosit doar în ultimă instanţă. Aşadar, dacă nu obţinem suficiente enzime din alimentaţie, corpul apelează automat la stoc. Rezultatul este că există riscul de a înceta aprovizionarea vitală cu enzime. Când scade nivelul enzimatic, este afectată digestia, scade forţa sistemului imunitar şi, în consecinţă, corpul se umple de reziduuri, ducând la diferite boli. Prin urmare, trebuie să mâncăm fructe şi legume proaspete, în forma lor naturală, aşa cum făceau oamenii din vremurile vechi. Alimentele crude sunt cea mai bună sursă de enzime. Cel puţin să nu le gătim prea mult, atât din punctul de vedere al temperaturii, cât şi al duratei, şi să nu le congelăm excesiv.

Sentimentele

La fel de adevărat este faptul că buna dispoziţie favorizează digestia, în vreme ce gândurile stresante o obstrucţionează, iar gândurile furioase transformă lucrurile hrănitoare în otravă. Multă lume ignoră acest lucru, însă în sistemul chinez de îngrijire naturală a sănătăţii el este considerat un factor crucial al igienei alimentare. De exemplu, dr. Sun Shimiao îşi avertizează clar pacienţii să nu mănânce când sunt stresaţi şi necăjiţi. Prin urmare, trebuie să avem grijă să ne aşezăm la masă într-o dispoziţie veselă. Dacă suntem necăjiţi sau furioşi, nu trebuie să mâncăm în acel moment. Este mai bine să stăm câteva minute şi să ne liniştim, respirând profund sau urmărind un program distractiv la televizor, şi abia apoi să ne hrănim.

S-a vorbit mult despre influenţa pe care o au asupra sănătăţii hrana şi stilul nostru de alimentaţie. Pentru a rezuma acest capitol despre alimentaţie, iată următoarele liste de control cu ceea ce trebuie şi ceea ce nu trebuie să facem din punctul de vedere al relaţiei dintre alimentaţie şi sănătate.

Lista cu ceea ce trebuie să facem în privinţa hranei

- Să mâncăm la micul dejun fulgi de ovăz sau zeamă de orez. Se recomandă aceasta deoarece la scurt timp după trezire stomacul nu este pregătit pentru mâncăruri mai grele, mai consistente. Fulgii de ovăz sau zeama de orez aduc stomacul la nivelul lui optim de funcţionare şi generează salivă, o substanţă vitală pentru digestie şi pentru starea generală de sănătate.
- Să luăm un mic dejun bogat (dar nu peste măsură), însă o cină uşoară. Micul dejun trebuie să fie hrănitor, cu suficiente vitamine, proteine, fibre şi alte elemente nutritive.

Scanned with OKEN Scanner

- Să reducem drastic zahărul şi sarea din alimentaţie.
- Să reducem grăsimile din alimentaţie.
- Să ne bazăm mesele pe cereale, orez, produse din grâu integral, cartofi, fasole şi legume.
- Să mâncăm alimente simple, în forma lor naturală, crudă.
- Să mâncăm cel puţin de două ori pe zi fructe proaspete.
- Să mâncăm un ou pe zi. Ouăle conţine multe substanţe nutritive şi ajută în numeroase tipuri de boli. Cel mai bine este să le consumăm fierte sau ochiuri în apă. Prăjirea ouălor expune colesterolul la căldură şi oxigenare şi, astfel, îl deteriorează.
- Să înlocuim carnea de vită cu peştele. Peştele este un aliment bogat în proteine şi sărac în grăsimi.
- Să mâncăm zilnic un măr sau două.
- Să bem zilnic mari cantităţi de apă, având grijă să bem un pahar de apă dimineaţa, de îndată ce ne trezim, înainte de micul dejun. Apa băută pe stomacul gol curăţă intestinele şi le face să acţioneze corect. Apa reprezintă 80% din corp. Dacă nu bem suficientă apă şi în mod regulat, se deshidratează corpul şi suferă spiritul.
- Să bem zilnic 10 uncii* de suc de portocale.
- Să bem zilnic cel puţin două căni de ceai verde.
- Să bem trei linguri de supă înainte de fiecare masă.
- Să folosim lapte şi produse lactate degresate.
- Să evităm cerealele îndulcite şi să alegem cerealele complete.
- Să fim veseli când mâncăm.
- Să ne oprim din mâncat când suntem 70-80% sătui.
- Să mestecăm de mai multe ori înainte de a înghiţi.
- Să consumăm zilnic câte o lingură de oţet după fiecare masă, pentru a ajuta digestia.
- Să folosim uleiuri organice de măsline şi de alte plante în locul uleiurilor animale.
- Să includem usturoiul în alimentaţia zilnică. S-a dovedit că usturoiul are mai multe efecte terapeutice, cel mai important fiind creşterea imunităţii.

Lista cu ceea ce nu trebuie să facem în privinţa hranei

- Să nu fumăm.
- Să nu bem mai mult decât un pahar de băutură alcoolică pe zi.
- Să nu bem alcool pe stomacul gol. Dacă urmează să bem, trebuie să mâncăm întâi ceva.
- Să evităm mâncărurile prăjite.
- Să mâncăm doar o dată pe săptămână carne de vită.
- Să nu mâncăm carne de pui sau a altor animale crescute cu hormoni.
- În afară de cazul în care medicul este de altă părere, să nu mâncăm nimic între cele trei mese zilnice.
- Să consumăm cât mai puţine mâncăruri comode şi rapide, cum sunt cele ambalate în vid sau semipreparatele congelate pentru cuptorul cu microunde, piureul de cartofi şi cerealele calde, plicurile cu supe, deserturi sau amestecuri de sosuri. Toate acestea sunt pline de grăsimi şi calorii.
- Să evităm hrana preparată în cuptorul cu microunde sau congelată.

* 1 uncie = 28,35 g (n.t.).

Scanned with OKEN Scanner

- Să nu mâncăm alimente fierbinţi.
- Să nu ne umplem complet stomacul.
- Să nu mâncăm atunci când suntem mânioşi.
- Să nu mâncăm când suntem foarte deprimaţi sau stresaţi.
- Să nu vorbim când mâncăm. Să ne concentrăm mintea asupra hranei consumate.
- Să nu mâncăm prea repede.
- Să nu gătim prea mult alimentele, în special legumele. Trebuie să le păstrăm vitaminele.
- Să evităm pe cât posibil conservele. În procesul de pregătire a conservelor se pierd sau sunt distruse foarte multe elemente nutritive.
- Să nu spălăm prea mult orezul înainte de a-l găti.

Scanned with OKEN Scanner

Scanned with OKEN Scanner

Capitolul 4

Secretele naturale ale sănătăţii: somnul şi odihna

Corpul omenesc este o entitate organică. Aşa cum o maşinărie are nevoie de întreţinere pentru a funcţiona corect şi timp îndelungat, şi corpul omenesc are nevoie de o întreţinere adecvată ca să funcţioneze eficient şi să rămână în stare bună pe toată durata vieţii. Pentru aceasta, corpul are nevoie de suficient somn şi destindere, pentru a compensa perioadele de muncă şi de studiu. Alimentaţia ne furnizează o parte din energia consumată de corp, însă restul trebuie să fie asigurat prin somn. Cei mai mulţi dintre oameni au nevoie de somn pentru a restabili echilibrul *yin-yang* al corpului şi pentru a-şi completa rezervele de energie şi de spirit. Ignorarea sau neglijarea acestui adevăr poate duce la probleme de sănătate foarte grave. Este vorba despre o lege a naturii, obligatorie. Iată de ce Confucius îşi îndemna discipolii să înveţe de la împăraţii Wen şi Wu. Aceşti mari înţelepţi ai Chinei antice îi învăţau pe oameni să alterneze învăţătura şi destinderea, munca şi somnul.

Chinezii din vechime se foloseau de mişcarea soarelui pentru a ilustra această lege a firii. Soarele răsare dimineaţa şi noaptea se retrage să se odihnească. Şi noi trebuie să respectăm această regulă. În medie, oamenii îşi petrec în pat o treime din viaţă. Nu este nimic surprinzător în asta. Pentru că suntem fiinţe umane, avem nevoie de perioade regulate de somn şi destindere. În acest fel, ne refacem energia, aşa încât putem să trăim şi să rămânem sănătoşi. Explicaţia constă în faptul că, dacă nu înlocuim la timp energia consumată, imediat sistemul nostru imunitar slăbeşte.

Conform teoriei medicale moderne, de îmbolnăvirea noastră sunt vinovaţi viruşii. Întrebarea relevantă este de ce ei în anumite momente ne îmbolnăvesc şi în altele nu. De ce unii oameni se îmbolnăvesc, iar alţii nu, cu toate că trăiesc în acelaşi mediu, cu aceeaşi expunere la viruşi? Răspunsul este legat de sistemul nostru imunitar. Cred că toţi am simţit pe pielea noastră că, atunci când suntem epuizaţi fizic sau psihic, ne îmbolnăvim mult mai uşor. De fapt, majoritatea oamenilor răcesc sau se îmbolnăvesc de gripă atunci când sunt storşi de puteri.

Somnul este vital pentru sănătate şi pentru viaţă; un cobai care nu este lăsat să doarmă moare (*Health*, septembrie 1997, p. 108). Pentru a ne menţine permanent imunitatea la un nivel înalt, avem nevoie de suficient somn şi de odihnă absolut în fiecare zi. Studii moderne arată că somnul adânc ne păstrează tonusul sexual (atât la bărbaţi, cât şi la femei), reduce stresul şi deprimarea, creşte randamentul în muncă şi ne face mai fericiţi.

În schimb, o lipsă cronică de somn slăbeşte sistemul imunitar, creşte tensiunea arterială, scurtcircuitează creşterea, atenuează sexualitatea, măreşte stresul, scade eficienţa

muncii şi creşte riscul de accidente. Statisticile arată că la conducătorii auto care suferă de insomnie riscul de accidente rutiere este de două ori şi jumătate mai mare decât la ceilalţi, deoarece lipsa de somn afectează concentrarea. Insomnia poate, de asemenea, să crească riscul de depresie gravă. Există o credinţă greşită că, dacă mâncăm bine şi consumăm mai multe alimente bogate în proteine, ne putem reduce trebuinţa de somn. Este adevărat că alimentele bogate în proteine ne pot creşte temporar energia. Însă corpul tot are nevoie de odihnă, iar cea mai bună cale de a i-o oferi este să dormim. Nimic nu poate înlocui somnul.

Întrucât somnul reprezintă o parte atât de importantă din viaţă, nu este de mirare că a fost studiat pe larg. Chinezii din Antichitate au fost pionieri în acest domeniu. Cercetările lor neobosite şi observaţiile minuţioase legate de somn şi de relaţia lui cu starea generală a sănătăţii s-au concretizat într-o vastă literatură despre arta şi ştiinţa somnului. Există credinţa frecvent întâlnită că somnul e somn şi, cu asta, basta, nu contează cum dormim sau când ne culcăm. Chinezii din vremurile vechi gândeau altfel. Ei au descoperit că modul în care dormim poate avea, în timp, un efect imens asupra sănătăţii noastre.

În primul rând, este vorba despre durata corectă a somnului. Regula generală a naturii este că avem nevoie zilnic de aproximativ opt ore de somn pentru ca trupul să-şi revină după muncă şi consumul de energie. De obicei, somnul insuficient duce la o penurie de energie şi la proastă dispoziţie. În consecinţă, corpul apelează la „rezerva strategică" de energie vitală pentru a face faţă trebuinţelor zilnice. Dacă lăsăm această situaţie să se prelungească prea mult, până la urmă vom ajunge la o cădere nervoasă şi fizică.

Din păcate, oamenii încalcă mereu această lege a firii. Aceasta s-ar putea să fie una dintre cele mai mari probleme legate de sănătate din America. Conform rezultatelor unei anchete efectuate de National Commission on Sleep Disorders Research, circa 60 de milioane de americani suferă de insomnie cronică. În medie, americanii dorm cu 20% mai puţin decât strămoşii lor, acum un secol. Cât de mult costă pierderea somnului? Acelaşi grup de cercetători au avansat o valoare estimativă în jurul a 46 de miliarde de dolari anual. Această cifră astronomică este datorată, în mare parte, consecinţelor dezastruoase ale somnului insuficient; printre ele se numără explozia navetei Challenger, catastrofele produse la centrale nucleare, ca la Cernobîl, prăbuşirea unor avioane şi numeroase accidente de maşină.

Dacă somnul insuficient este nociv pentru sănătate şi muncă, nici prea mult somn nu e bun. În sistemul chinez de îngrijire naturală a sănătăţii se afirmă că, dacă cineva doarme prea mult, se stochează în corp prea mult aer stătut. Ca rezultat, se tulbură echilibrul natural dintre *yin* şi *yang* şi apar diverse probleme de sănătate. Strămoşii chinezilor ne-au învăţat, de asemenea, că statul în pat prea mult vreme dăunează energiei vitale (*qi*) şi sistemului osos. Nu trebuie să fim surprinşi, pentru că statul prea mult în pat înseamnă lipsă de mişcare, iar aceasta, la rândul ei, duce la indigestie şi la proasta circulaţie a lui *qi* şi a sângelui. Astfel se explică faptul că persoanele care dorm prea mult sunt prost dispuse, nu au poftă de mâncare, au plămânii slabi şi suferă de dureri osoase şi musculare.

Observăm că şi aici se potriveşte vorba chinezilor din vechime – prea mult poate fi la fel de rău ca prea puţin. În limbaj geometric, arta somnului este găsirea „secţiunii de aur" a duratei de somn de care are nevoie fiecare. Există diferenţe individuale, însă regula celor opt ore pare să fie un adevăr universal.

Scanned with OKEN Scanner

Cheltuirea unei părți atât de mari din durata noastră de viață foarte limitată cu o activitate aparent „neproductivă" cum este somnul pare o imensă risipă a resurselor umane. Ea ne face să ne întrebăm cât de multe lucruri am putea realiza dacă nu am avea nevoie decât de jumătate din orele de somn. Generalul George Patton, de exemplu, a susținut foarte mult reducerea timpului de somn. El le spunea celor din jur să doarmă mai puțin, că vor dormi destul după moarte. Pentru el, somnul era pentru cei slabi de înger, în vreme ce eroii stau de veghe.

Din punctul de vedere al somnului, puțini oameni, cum a fost George Patton, sunt excepții de la regula biologică. Napoleon Bonaparte, Winston Churchill, Zhou Enlai în China, Margaret Thatcher și Bill Clinton sunt alte exemple. Se spune că Napoleon rămânea uneori treaz zile la rând, în vâltoarea campaniilor militare. Însă compensa acest lucru dormind 24 de ore după victorie.

Winston Churchill nu dormea, de obicei, mai mult de cinci ore și a constatat că îi este suficient. În cea mai mare parte a ultimei perioade din viață, Zhou Enlai dormea, în medie, patru ore pe noapte și totuși a avut multă energie și o neîntrecută eficiență în cei 27 de ani cât a fost prim-ministrul Chinei. Margaret Thatcher doarme doar patru ore, iar Bill Clinton, în medie, cinci-șase ore pe noapte (*Health*, iulie-august 1997, p. 115).

Fără îndoială, aceștia sunt oameni pe care istoria i-a etichetat drept mari conducători. În orice caz există factori genetici care îi susțin. Însă cei mai mulți dintre noi avem nevoie zilnic de circa opt ore de somn pentru a putea rămâne în formă și pentru a permite corpului nostru să funcționeze corect. Câștigul pe termen scurt reprezentat de surplusul de muncă realizat prin reducerea orelor de somn este compensat de pierderi legate de sănătate și de avansarea în carieră, după o vreme. Aproape fiecare dintre noi simte, când este epuizat, cum îi scad capacitățile mentale, printre care memoria, puterea de analiză, concentrarea, imaginația și creativitatea.

Și în această privință oamenii se deosebesc între ei prin numărul de ore de somn de care au nevoie. Unii dorm mult, alții puțin, iar alții se situează pe la mijloc. Diferențele sunt determinate de mai mulți factori. De exemplu, vârsta este un factor principal. De obicei, copiii sub 15 ani au nevoie zilnic de nouă-zece ore de somn, în vreme ce persoanele vârstnice au nevoie, în general, de șase ore de somn pe zi. Starea sănătății este un alt factor care determină numărul necesar de ore de somn. Ca regulă generală, cu cât cineva este mai sănătos, cu atât are nevoie de mai puțin somn, în comparație cu persoanele de aceeași vârstă. Alt factor important este efectul alimentației asupra somnului. O alimentație mai bună și un aport corect de substanțe nutritive pot compensa parțial pierderea somnului trebuincios.

Mai este vorba și despre momentul somnului. Suntem dotați cu ceasuri biologice care ne mențin pe un ciclu zilnic. Chinezii din Antichitate susțineau că acest ceas biologic din corpul omenesc funcționează în acord cu ceasul naturii. Când se crapă de ziuă, soarele (care reprezintă polul *yang*) răsare, iar energia *yang* din corpul nostru devine, la rândul ei, activă. Când soarele apune, energia *yang* din corp începe să scadă, după o zi de muncă.

Prin urmare, trebuie ca viața noastră să fie sincronizată cu natura, trezindu-ne când răsare soarele și mergând la culcare când apune. Astfel, asigurăm păstrarea și refacerea energiei vitale în corpul nostru. Regula ideală dintotdeauna este: „Când mereu te culci devreme și te scoli la răsărit, toată viața ești sănătos, înțelept și fericit". Însă putem foarte ușor să ne abatem ceasul biologic de la sincronizarea cu natura, culcându-ne la ore mici și sculându-ne târziu sau dacă nu avem un program regulat de somn.

Scanned with OKEN Scanner

Regula generală în regimurile chinezeşti este stilul de viaţă sănătos, în care te culci devreme şi te scoli devreme, însă termenul *devreme* nu e definit clar. Şi aici ceasul biologic al fiecăruia are ultimul cuvânt. Tinerii au ceasul biologic mai lent, de aceea sunt ca bufniţele, treji noaptea, iar dimineaţa le e greu să se scoale. Pe măsură ce înaintăm în vârstă, ceasul îşi grăbeşte ritmul. Ca regulă generală, „devreme" în sistemul chinez de îngrijire naturală a sănătăţii înseamnă înainte de ora 10 seara şi nu mai târziu de 6 dimineaţa, adică exact opt ore. Desigur, intervalul poate varia în funcţie de programul şi de trebuinţele fizice ale fiecăruia. De obicei, ceasul ne spune că este vremea să mergem la culcare atunci când nivelul energiei noastre ajunge într-un punct în care devine necesară refacerea ei, prin somn şi odihnă.

Acest ceas biologic este strâns legat de ritmul metabolismului nostru. Respectarea „ticăitului" lui este principiul lui *dao* şi, prin urmare, este benefică sănătăţii noastre. Cine îl ignoră este împotriva lui *dao* şi, prin urmare, caută necazurile cu lumânarea. Din studii reiese că oamenii sunt mai fericiţi dacă trăiesc în armonie cu ceasul lor biologic.

Ceasul nostru biologic pare să fie mai puţin eficient când este vorba să ne trezim dimineaţa. În afară de cazul în care suntem obişnuiţi să ne sculăm devreme, mai suntem încă în pat mult după ce ar fi trebuit să ne trezim. Prin urmare, trebuie să ne obişnuim cu culcatul şi sculatul la aceleaşi ore, inclusiv sâmbăta şi duminica. După ce s-a creat o obişnuinţă, este foarte greu să o schimbăm, astfel încât se recomandă să adoptăm cât mai devreme un stil sănătos de viaţă. Iată de ce în China pregătirea pentru artele marţiale şi pentru majoritatea celorlalte arte începe la vârste fragede.

Pe lângă efectul ceasului biologic individual, în sistemul chinez de îngrijire naturală a sănătăţii există un set de reguli stricte care guvernează momentele culcării şi trezirii. El se bazează pe relaţia dintre natură – în special succesiunea anotimpurilor – şi oameni.

Acest set de reguli ne spune că primăvara trebuie să ne culcăm devreme şi să ne trezim devreme; că vara trebuie să ne culcăm mai târziu decât de obicei, dar să ne trezim tot odată cu soarele; iar toamna trebuie să ne culcăm devreme şi să ne trezim devreme. Singura excepţie este iarna. În această perioadă a anului suntem sfătuiţi să ne culcăm devreme şi să ne trezim târziu, când soarele este deja sus. Suntem sfătuiţi să ne culcăm mai târziu vara pentru că, dacă ne culcăm devreme, căldura anotimpului pătrunde în noi când încă nu suntem pregătiţi să-i facem faţă. Aceasta poate provoca tulburări cunoscute în medicina chineză ca „boli ale fierbinţelii". Suntem sfătuiţi să stăm iarna în pat mai mult decât de obicei din motivul opus. Dacă ne sculăm înaintea soarelui, trebuie să facem faţă frigului în momentul în care suntem cel mai puţin pregătiţi, când tocmai ne-am dat jos din patul cald. Aceasta duce la „boli ale frigului" şi ne epuizează rezervele de energie.

Şi mai importantă decât numărul de ore de stat în pat este calitatea somnului. La urma urmei, ceea ce contează cu adevărat este calitatea, nu durata somnului, cu toate că se influenţează reciproc. Într-adevăr, calitatea însăşi a somnului este un indiciu important al stării noastre de sănătate.

Există trei criterii pe baza cărora putem evalua calitatea somnului. Primul este intervalul necesar pentru a adormi, inclusiv când mergem la culcare şi când ne trezim în timpul nopţii. Al doilea este profunzimea somnului, adică gradul de sensibilitate la zgomote şi la alte perturbări. Al treilea este numărul şi frecvenţa viselor pe noapte.

Firește, cu cât adormim mai uşor, cu atât calitatea somnului este mai bună, şi invers. Incapacitatea de a adormi după mai mult de o jumătate de oră de la culcare este o afecţiune cunoscută sub numele de insomnie. Dacă durează mai mult de o săptămână, ea

Scanned with OKEN Scanner

poate duce la multe alte tulburări fizice şi psihice. La fel, cu cât suntem mai puţin sensibili la zgomotele exterioare sau la alte perturbări când dormim, cu atât calitatea somnului este mai bună, deoarece dormim profund. Invers, cu cât avem mai multe vise, cu atât este mai slabă calitatea odihnei.

Visele sunt o activitate mentală subconştientă care se desfăşoară în timpul somnului. Ele arată că mintea noastră lucrează încă, în vreme ce trupul se odihneşte. În acest sens, visele pot fi numite hoţii somnului. Unul dintre principalele motive pentru care unele persoane dorm mai puţin, dar se trezesc mai bine dispuse şi cu mai multă putere decât altele ce dorm mai mult este faptul că somnul lor e de mai bună calitate. Aceasta face mai mult decât să compenseze numărul de ore de somn. Cu alte cuvinte, visele sunt dăunătoare din punctul de vedere al sănătăţii. Cu cât visăm mai puţin, cu atât suntem mai sănătoşi.

În sistemul chinez de îngrijire naturală a sănătăţii se afirmă că există o relaţie strânsă între alimentaţie şi somn. Cu alte cuvinte, ce anume, când şi cât de mult mâncăm afectează calitatea somnului. De fapt, obiceiurile nesănătoase, cum este supraalimentarea sau consumul excesiv de mâncăruri condimentate, sunt principalele cauze ale insomniei. Excitantele cum sunt cafeaua, ceaiul şi alcoolul afectează şi ele somnul.

Această concluzie se bazează pe concepţia chineză că supraalimentarea dereglează funcţionarea stomacului şi a splinei. În medicina tradiţională chineză, splina şi stomacul sunt considerate organe din aceeaşi familie. Ele guvernează împreună funcţiile digestive. Mai mult, splina este considerată mai importantă decât stomacul în medicina tradiţională chineză, care atribuie splinei elementul „pământ" din sistemul celor cinci elemente. În consecinţă, *qi*-ul proaspăt nu poate urca spre creier şi *qi*-ul stătut nu poate coborî în partea de jos a corpului. Aceasta ne face să ne simţim tulburaţi, neliniştiţi.

Următoarele alimente induc somnul: lapte, carne de pui, alune, peşte, seminţe de lotus, banane, struguri, curmale şi miere. Însă nu trebuie să uităm nici că alimentele sănătoase nu trebuie să fie consumate în exces la cină, pentru că vor afecta calitatea somnului.

Desigur, aceasta nu înseamnă că foamea este bună pentru somn. Ea scade glicemia şi, astfel, afectează somnul. (În realitate, glicemia scăzută stimulează centrul foamei din creier, însă am recurs la această formulare deoarece consider că alimentaţia este cea care determină nivelul glicemiei din corpul nostru, în primul rând.) Foamea ne face stomacul să ghiorăie şi chiar să doară. Nimeni nu poate dormi bine în aceste condiţii.

Pe lângă sfaturile legate de alimentaţie, sistemul chinez de îngrijire naturală a sănătăţii oferă următoarele sfaturi pentru creşterea calităţii somnului:

- Să facem o baie caldă înainte de culcare. Experienţa chineză arată că o baie caldă – nu fierbinte – înainte de culcare ne relaxează trupul şi mintea, creşte temperatura corpului şi ne îmbie la somn. În plus, însăşi senzaţia de curăţenie a corpului ne face să dormim mai bine, mai ales în cazul celor care ţin cont de igienă.
- O baie caldă la picioare timp de cinci-zece minute, chiar înainte de a ne urca în pat. Acest procedeu era recomandat cu căldură de chinezii din vechime, ca important mijloc natural de menţinere a sănătăţii şi de vindecare. Efectele lui terapeutice sunt pe deplin dovedite. Printre avantaje se numără faptul că încălzeşte corpul, în special iarna, făcându-ne să dormim bine; atrage sângele de la creier către partea de jos a trupului, astfel încât să putem dormi profund; contribuie la prevenirea şi la tratarea

Scanned with OKEN Scanner

artritei şi a altor afecţiuni înrudite ale picioarelor şi spatelui; stimulează circulaţia sângelui; hrăneşte rinichii; reface energia vitală. Poate, de asemenea, să ajute în cazul impotenţei.

Notă: celor care suferă de tensiune arterială nu li se recomandă această regulă. Chinezii consideră că baia fierbinte la picioare intensifică circulaţia sângelui, făcând să crească tensiunea.

- Să avem un program riguros de culcare şi de sculare. Acest program ne ajută să ne potrivim ceasul biologic după ciclul natural. Ca urmare, adormim mai uşor şi ne trezim atunci când trebuie. Acest program trebuie să fie urmat permanent, fără a-l întrerupe în weekend.
- Să avem grijă ca dormitorul să fie bine aerisit. Dacă este nevoie, să deschidem o fereastră ca să intre aer curat. Acest lucru este benefic pentru inimă şi creier. De curând, una dintre cele mai vârstnice femei din America a fost întrebată care sunt secretele sănătăţii şi longevităţii ei şi a răspuns că a dormit întotdeauna cu fereastra deschisă.
- Să nu ne culcăm pe stomacul gol. Nu putem dormi bine flămânzi din două motive: scade glicemia, iar stomacul ghiorăie şi doare.
- Să nu ne culcăm nici cu stomacul plin, adică imediat după cină. Nu numai că scade calitatea somnului, ci apar şi alte aprobleme de sănătate, cum ar fi afecţiunile gastrice şi bolile cardiace.
- Să consumăm cât mai puţine produse cu cafeină, cum sunt cafeaua, ceaiul, ciocolata şi băuturile răcoritoare din comerţ, mai ales spre sfârşitul zilei.
- Să stingem în dormitor lumina, televizorul şi radioul. În general, întunericul şi liniştea ne fac să adormim repede şi adânc.
- Să nu ne acoperim capul când dormim, nici măcar iarna. Acoperindu-ne capul, ne lipsim de binefacerile aerului proaspăt care ne trebuie ca să fim sănătoşi.
- Să menţinem în cameră o temperatură scăzută. Ea ne face să dormim mai bine şi ne întăreşte sistemul imunitar în orele în care dormim cel mai adânc. Chinezii din vremurile vechi credeau că există o relaţie discretă între temperatura camerei şi temperatura minţii. Răcoarea din dormitor ne ajută să adormim şi să dormim mai bine. Faptul că majoritatea oamenilor dorm mai bine iarna decât vara dovedeşte acest lucru.
- Să avem grijă ca patul să fie confortabil. Aceasta înseamnă că trebuie să aibă o saltea de bună calitate, tare, care să sprijine coloana vertebrală şi să nu permită corpului să se curbeze la mijlocul patului.
- Să nu mergem la culcare cu mintea în plină activitate. Aceasta se întâmplă când ne gândim intens la ceva, suntem stresaţi sau avem sentimente şi emoţii puternice, cum sunt furia şi gelozia. Creierul, ca şi corpul, are nevoie de timp ca să se liniştească. Gândurile ne ţin mintea activă mult după ce am terminat munca, afectându-ne somnul. Pentru a dormi bine, trebuie să nu ne mai gândim la lucruri serioase cel puţin o jumătate de oră înainte de culcare. Dacă suntem în continuare agitaţi, este bine să facem o plimbare, ca să ne destindem.
- Să ne obişnuim să practicăm zilnic *qigong* înainte de culcare. Aceasta ajută mintea să se destindă. (Vezi anexa 1.)
- Să ne masăm corpul în momentul culcării, aşa cum se arată în anexa 5, despre exerciţiile fizice interne ale lui Dharma, sau să rugăm pe altcineva să ne maseze, dacă este nevoie.

Scanned with OKEN Scanner

- Să facem zilnic exerciţii fizice, mai ales după-amiaza. Exerciţiile fizice regulate duc la un somn mai profund, însă o şedinţă după-amiaza poate creşte atât calitatea, cât şi durata somnului. În cadrul unui test efectuat recent la Stanford University, persoane cu un grad moderat de insomnie au adormit de două ori mai repede şi au dormit cu o oră mai mult după ce au început să facă o mică plimbare (*Health*, septembrie 1997, p. 115). Totuşi, nu trebuie să facem eforturi excesive şi în nici un caz înainte de culcare. Acest lucru este nociv. Exerciţiile chinezeşti uşoare sunt excelente pentru creşterea calităţii somnului, deoarece sunt liniştite şi lente, calmează mintea şi antrenează trupul, fără să ne epuizeze. Pe lângă acestea, o scurtă plimbare pe afară chiar înainte de a ne aşeza în pat ne poate ajuta să adormim.
- Să ne bucurăm de relaţiile sexuale. În multe cazuri, nimic nu ne face să dormim mai bine decât un contact sexual reciproc satisfăcător înainte de culcare. Nu numai că astfel ne destindem, ci se eliberează anumiţi hormoni care duc la un somn profund.

Dimineaţa, când ne trezim, nu trebuie să sărim imediat din pat, chiar dacă e târziu şi avem o întâlnire importantă. Este bine să mai stăm în pat câteva minute, cu ochii deschişi, până ce ne simţim pregătiţi fizic şi psihic să ne sculăm. Acest procedeu era recomandat de chinezii din vremurile vechi, pe temeiul că sculatul brusc din pat dimineaţa dăunează *qi*-ului vital. Ei credeau, de asemenea, că aceasta poate duce la boli cardiace şi răceală. Motivul este faptul că trupul şi mintea au nevoie de o perioadă de trecere de la o stare la alta, astfel încât să se poată păstra *qi*-ul interior şi să se menţină echilibrul *yin-yang*. De asemenea, se înţelege de la sine că, dacă sărim din pat de îndată ce ne-am trezit, mai ales iarna, sistemul imunitar este încă adormit. El nu este deplin pregătit să înfrunte frigul de afară.

În această privinţă, profesorul meu, dr. Wan Laisheng, m-a învăţat câteva tehnici speciale. Una dintre ele este să ne aducem picioarele la piept înainte de a ieşi din aşternut. Modalitatea de a face acest lucru este să ne ţinem cu mâinile genunchii lipiţi de piept şi să întindem picioarele către cap cât de mult putem, preferabil depăşindu-l. O altă tehnică este masarea trupului câteva minute, în aşternut. O altă metodă este rotirea globilor oculari câtva timp, pentru a ne trezi deplin şi a ne înviora.

O tradiţie veche în China este o scurtă perioadă de somn după prânz. Aproape toată lumea, de la împăraţi şi preşedinţi până la oamenii de rând, respectă cu sfinţenie această tradiţie. Faptul că suntem prea ocupaţi pentru a dormi nu este o scuză. Ba chiar putem fi priviţi cu suspiciune dacă încălcăm tradiţia şi ne plimbăm pe stradă în plină zi atunci când lumea e în pat.

Dacă mergeţi în China, veţi observa în miezul zilei o perioadă de linişte, care durează de obicei o oră sau două. Acesta este momentul somnului de după-masă. În această perioadă, toată activitatea se întrerupe. Străinii râdeau de această tradiţie chineză. Însă, în general, după puţin timp preluau şi ei obiceiul. Problema nu este să faci când eşti în China ceea ce fac chinezii, ci să te bucuri de viaţă în mai mare măsură. Acest somn este plăcut şi relaxant, reînnoind energia pentru a continua „bătălia cu viaţa" în a doua parte a zilei. Constatăm că ne creşte productivitatea şi că suntem mai pregătiţi să lucrăm până târziu, dacă este nevoie.

Savanţii moderni au descoperit că obiceiul somnului scurt de după-masă are o mare valoare terapeutică în anumite afecţiuni. Cea mai semnificativă este descoperirea că acest obicei reduce cu 30% riscul de apariţie a bolilor cardiace. Explicaţia constă în faptul

Scanned with OKEN Scanner

că o scurtă perioadă de somn după ce am muncit o jumătate de zi foloseşte la refacerea energiei, la menţinerea stării bune a corpului şi la restabilirea echilibrului dintre trup şi minte, în special a echilibrului hormonilor asociaţi cu funcţionarea inimii. Chinezii ştiu că, într-un sens, corpul omenesc funcţionează ca un bec. Cu cât avem mai multă grijă de el, lăsându-l să se mai şi odihnească, cu atât va dura mai mult şi ne vom folosi de el mai bine. Chinezilor le place să spună: „Timpul pierdut cu ascuţirea toporului va fi recuperat din plin când vei tăia copacii".

Dimpotrivă, dacă muncim toată ziua, fără pauză, ne periclităm sănătatea consumând masiv din rezervele strategice ale corpului. Prin urmare, se recomandă călduros să dormim circa o oră după masa de prânz. Acest obicei e deosebit de benefic vara, când consumul de energie este maxim. Se simte diferenţa dintre nivelurile spiritului şi energiei de dinainte şi de după somn. Înviorarea spiritului ne susţine până seara târziu. Însă nu trebuie să dormim imediat după masa de prânz, ci să aşteptăm aproximativ un sfert de oră. Trebuie să ne destindem o vreme sau să mergem pe jos cam o jumătate de milă* înainte de a ne culca.

Pentru chinezii din vechime, felul în care dormeau era un alt aspect important în îngrijirea naturală a sănătăţii. Un secret descoperit de ei este faptul că, atunci când este vorba despre somn, solitudinea e cea mai bună. Wu Pu, discipolul lui Hua Tuo, întrebat de împărat care este secretul sănătăţii şi longevităţii lui, a răspuns: „Dorm singur". Oamenii dorm mai bine singuri. Dacă două persoane dorm în acelaşi pat, fiecare mişcare a unuia îl deranjează pe celălalt. O altă descoperire importantă este că somnul cel mai sănătos e în poziţia câinelui. Profesorul meu, dr. Wan Laisheng, obişnuia să-mi spună: „Nu ştiu ce este *dao*; tot ce ştiu este să dorm cum doarme câinele". (În acest context, *dao* se referă la sistemul chinez de îngrijire naturală a sănătăţii.)

Aşadar, cum doarme câinele? Observaţi un moment somnul unuia şi veţi afla răspunsul. Un lucru bun este faptul că felul în care dorm câinii, spre deosebire de oameni, este foarte uniform şi consecvent. De obicei, ei se întorc pe o parte când dorm. A dormi ca un câine înseamnă a te întoarce pe o parte în timpul somnului. În mod caracteristic, bărbaţii dorm mai bine pe partea dreaptă. Pentru femei este mai bine să doarmă pe partea stângă. Desigur, ne întoarcem pe ambele părţi în timpul somnului.

După părerea chinezilor din vechime, energia de tip *qi* se păstrează mai uşor în corp când dormim pe o parte. Înţelepţii chinezi afirmă că, atunci când suntem treji, există în corpul nostru un mecanism care are rolul de „lacăt" şi împiedică *qi*-ul să se scurgă afară. Însă, atunci când dormim, nu mai suntem conştienţi şi dispare controlul de la poarta energiei. În consecinţă, este mai uşor să se scurgă afară din noi *qi*-ul şi esenţa vitală. Dormind pe o parte, putem închide lacătul, împiedicând evadarea energiei vitale.

La bărbaţi, lacătul invizibil al *qi*-ului este localizat în rinichiul drept, în vreme ce la femei e în rinichiul stâng. Întorcându-se pe partea dreaptă, un bărbat închide automat lacătul de la poarta energiei. În mod similar, o femeie poate cel mai bine să-şi păstreze *qi*-ul întorcându-se pe partea stângă. În al doilea rând, inima unui bărbat este amplasată mai spre stânga pieptului, iar cea a unei femei e mai spre dreapta. Întorcându-se spre dreapta, bărbatul reduce apăsarea pe inimă, lăsându-i o maximă libertate de funcţionare în vreme ce corpul se odihneşte. Acest lucru îmbunătăţeşte funcţionarea inimii. La fel se

---

* 1 milă = 1 609,3 m (n.t.).

Scanned with OKEN Scanner

întâmplă cu o femeie când doarme pe stânga. Prin urmare, putem vedea că modul în care dormim are foarte mult de-a face cu sănătatea.

În sistemul chinez de îngrijire naturală a sănătăţii se recomandă următoarele poziţii pentru somn, adaptate unor cazuri medicale speciale. De exemplu, li se recomandă celor care au avut un atac cerebral să stea pe spate, cu capul mai sus decât pieptul. Aceeaşi poziţie le este recomandată pacienţilor cu astm. Pentru cei care suferă de afecţiuni gastrice, poziţia corectă este pe partea stângă, pentru a limita cantitatea de acid gastric care curge înapoi în esofag. Pentru cei cu hipertensiune, poziţia recomandată este cu capul mai sus cu circa 15 cm decât restul corpului. Pentru cei cu boli grave ale inimii, poziţia corectă este pe spate, cu capul mult mai sus decât corpul, evitând să se întoarcă pe partea stângă. La fel, hepaticii trebuie să doarmă pe partea dreaptă, pentru a stimula hrănirea ficatului cu sângele arterial. Alte poziţii, cum sunt pe stânga sau pe spate, plasează ficatul mai sus decât arterele abdominale, împiedicând buna lor funcţionare.

Cu toată importanţa lui biologică pentru viaţă, somnul nu este singura formă de odihnă. Odihnă înseamnă eliberarea de activitate şi de griji, precum şi pacea minţii şi a sufletului. Nu înseamnă neapărat statul în pat. De fapt, mulţi chinezi care dormeau puţin sunt renumiţi pentru sănătatea lor perfectă şi extraordinara longevitate. Însă ei au petrecut foarte mult timp în meditaţie şi practicând *qigong*.

Meditaţia, în care mintea se concentrează asupra părţii inferioare a abdomenului numită *dantian* şi, în cele din urmă, se goleşte deplin, slujeşte aceluiaşi scop ca somnul. Într-adevăr, ea poate fi o alternativă preferabilă pentru unii oameni. În primul rând, în meditaţie şi în practicarea *qigong* este sigur că nu se produce poluţie nocturnă. Totuşi, cei mai mulţi dintre noi nu sunt antrenaţi să suporte truda lungilor ore de meditaţie. Dar putem să învăţăm de la „profesioniştii" meditaţiei şi să tragem foloase din imitarea practicii lor. Nu trebuie decât să închidem ochii şi să respirăm adânc timp de trei minute după fiecare oră de muncă. Să ne gândim la *dantian* şi să uităm un moment de toate. Aceasta ne împrospătează energia, alungă oboseala, creşte eficienţa în muncă şi împiedică îmbolnăvirea.

Cum se face că această acţiune simplă este în stare să ţină în şah bolile? Răspunsul este că puterea sistemului nostru imunitar scade atunci când lăsăm *qi*-ul să se epuizeze şi nu-l refacem la timp. Meditaţia sau doar închiderea ochilor un moment poate ajuta la refacerea *qi*-ului necesar pentru păstrarea imunităţii. Sistemul imunitar este întărit şi reîncărcat în timpul fazelor de somn de maximă profunzime. Un studiu efectuat la University of California din San Diego a arătat că, după absenţa a cinci ore de somn, un bărbat sănătos a produs mai puţine celule imunitare care luptă cu bolile. În alt studiu efectuat de Eve van Cauter, endocrinolog la University of Chicago, s-au obţinut rezultate similare. Cercetătoarea a observat că numai în timpul somnului – cel fără vise – corpul îşi pune în funcţiune uzina fizică, reparând pielea, întărind oasele şi muşchii şi pregătindu-se pentru înfruntările din noua zi. Cu alte cuvinte, este nevoie de un somn bun noaptea pentru a ne readuce energia şi sistemul imunitar la nivelul adecvat.

Somnul de bună calitate poate reprezenta şi tratamentul suprem împotriva îmbătrânirii. El repară organele, oasele, ţesuturile interne şi pielea. În plus, somnul regulat şi cu o durată suficientă are numeroase alte avantaje pentru sănătate: creşte procentul undelor cerebrale agreabile, reduce tensiunea şi durerile musculare, construieşte şi repară maşinăria noastră corporală şi ne păzeşte de mediul exterior, închizând posibilele „breşe" – imunitatea scăzută – prin care ar putea pătrunde bolile.

Scanned with OKEN Scanner

Timpul petrecut în meditaţie este la fel de eficient pentru sănătate ca şi cel de somn. Cel care poate munci fără pauză nu este făptură omenească. Cel mai grozav lucru legat de meditaţia cu ochii închişi este uşurinţa ei, precum şi faptul că se poate face oricât de des e nevoie. Nu trebuie să ne scoatem hainele. Nu avem nevoie de pat. O putem face oriunde şi oricând avem chef. O maşină funcţionează mai bine şi durează mai mult dacă este întreţinută constant. Tot aşa, un trup omenesc care se odihneşte din când în când funcţionează mai eficient şi trăieşte mai mult.

Scanned with OKEN Scanner

Capitolul 5

Secretele naturale ale sănătăţii: igiena fizică

Dacă sănătate înseamnă absenţa toxinelor şi a reziduurilor, este evident că trebuie să ne păstrăm curăţenia internă şi externă pentru a fi sănătoşi. De fapt, numeroase boli sunt provocate de neglijarea igienei fizice. Un corp murdar nu înseamnă neapărat că este acoperit de noroi sau de jeg. Este vorba şi despre interiorul corpului şi despre cât de important e să-l păstrăm curat. Igiena fizică înseamnă, printre altele, crearea unei baze solide de *qi*. Această bază asigură automat cea mai mare parte din munca de curăţare internă. Ca rezultat, defecaţia devine un proces natural regulat, fără dureri sau dificultăţi. *Qi*-ul puternic înseamnă că urinarea, respiraţia şi transpiraţia funcţionează automat.

În fiecare zi mâncăm, bem lichide şi respirăm aer. Toate aceste materii pătrund în corpul nostru. Unele dintre ele devin elemente nutritive şi sunt folosite de corp pentru energie, însă cele mai multe trebuie să fie eliminate în mod constant şi la momentul oportun. Este îngrijorător gândul că toate aceste materii ar fi putut fi contaminate înainte de a ne intra în corp. De aceea, este şi mai important să ne curăţăm corpul în mod regulat.

Cât de des trebuie să ne curăţăm corpul? Şi în acest caz, chinezii din vechime au căutat răspunsul în natură. Ei au descoperit că ciclul naturii este de 24 de ore, cu răsărit şi apus, zi şi noapte, muncă şi somn, *yin* şi *yang*, care se succedă şi se înlocuiesc pe parcursul unei zile. Fiind microcosmosuri ale naturii, noi, oamenii, trebuie să funcţionăm în acelaşi fel pentru a fi sănătoşi. Aceasta înseamnă, printre altele, să ne debarasăm corpul de materiile reziduale şi să-l curăţăm pe dinafară la fiecare 24 de ore, prin excreţie, baie sau duş, spălatul pe dinţi şi alte activităţi de acest gen.

În curăţarea internă sunt implicate patru zone principale ale corpului omenesc. Ele sunt intestinele, plămânii, rinichii şi pielea. Intestinele se golesc de reziduurile din colon care provin din ceea ce mâncăm. Plămânii expulzează aerul stătut din corp, care provine din respiraţie. Rinichii curăţă corpul prin urinare, iar pielea elimină toxinele prin transpiraţia care iese din numeroşii pori.

Însă, pentru ca aceste organe de curăţare să lucreze eficient, corpul are nevoie de suficientă energie vitală – *qi*. De exemplu, este nevoie de mult *qi* pentru a digera alimentele, pentru a face lichidele să treacă prin cele două milioane de filtre ale rinichilor, pentru a pregăti hrana miliardelor de celule, pentru a aduce oxigenul necesar purificării celor cinci-opt litri de sânge din corp, pentru a elimina bioxidul de carbon, pentru a da afară din corp toxinele prin piele, sub forma transpiraţiei, şi pentru a ne debarasa de reziduurile solide prin fecale.

Pentru a înţelege importanţa vitală a lui *qi*, să ne gândim puţin la constipaţie. Mulţi bolnavi au probleme cu scaunul. Un motiv frecvent este faptul că nivelurile lor de *qi* sunt scăzute, în urma unor boli de lungă durată sau grave, şi nu mai au suficientă forţă

Scanned with OKEN Scanner

motorie pentru a asigura scaunul regulat. Este interesant de menţionat că diareea, un fenomen aparent opus constipaţiei, îşi are şi ea rădăcinile în slăbirea *qi*-ului. Atunci când *qi*-ul este slab, corpul nu poate digera corect hrana. Aceasta explică de ce unii pacienţi cu boli cronice au probleme cu scaunul – fie constipaţie, fie diaree.

Astfel, ne dăm seama de importanţa vitală a lui *qi*. Aşa cum benzina este forţa motorie a automobilelor, *qi* e combustibilul vieţii şi forţa motorie a diferitelor organe din corp. *Qi* este, într-adevăr, însăşi baza vitalităţii şi imunităţii noastre, jucând un rol-cheie în procesul de vindecare a corpului.

Pe lângă procesul de curăţare internă, există câteva activităţi de curăţare externă care trebuie să fie efectuate regulat. Iată o listă a acţiunilor zilnice necesare pentru a fi sănătoşi şi bine dispuşi. Multe dintre ele pot părea sfaturi de bun-simţ date copiilor la şcoală. Cu toate acestea, trebuie să le urmăm regulat, pe tot parcursul vieţii.

Spălatul mâinilor este una dintre cele mai importante şi mai simple măsuri de igienă care ne ajută să rămânem sănătoşi. Trebuie să ne spălăm des pe mâini cu săpun, mai ales atunci când intrăm în casă, înainte de masă şi după ce am fost la toaletă. Motivul acestei cerinţe este de la sine înţeles – faptul că mâinile transportă o mulţime de bacterii. Pentru a le elimina înainte de a ne pătrunde în corp trebuie să ne spălăm pe mâini cu săpun.

Spălatul pe dinţi cel puţin o dată pe zi este un alt obicei important. Trebuie să ne periem dinţii după cină şi/sau înainte de culcare şi să ne obişnuim să ne clătim gura cu apă dimineaţa şi după fiecare masă. Două şiruri de dinţi sclipitori sunt un indiciu important al sănătăţii. Înfăţişarea ne este mai strălucitoare şi suntem mai atrăgători.

Să nu uităm că *qi*-ul înnăscut trebuie să fie alimentat continuu de *qi*-ul dobândit pentru a rămâne în formă, sănătoşi. *Qi*-ul de după naştere se bazează pe digerarea corectă a alimentelor sănătoase, care, la rândul ei, depinde de dinţi puternici şi de un stomac sănătos care să-şi îndeplinească sarcina. De multe ori, durerile şi stricarea dinţilor sunt consecinţele ignoranţei şi ale neglijării igienei dentare şi sunt asociate frecvent cu indigestia, malnutriţia şi constipaţia.

La spălatul pe dinţi trebuie să acordăm atenţie tipului de periuţă folosit şi modului în care efectuăm perierea. Aceste măsuri vizează protejarea dinţilor şi prevenirea uzurii smalţului care acoperă dinţii. Principiul din sistemul chinez de îngrijire naturală a sănătăţii este să folosim doar periuţe moi. Cele mai bune sunt cele din păr de animal, dar sunt greu de găsit pe piaţă în zilele noastre. Există însă periuţe moi din alte materiale, aşa încât nu este neapărat nevoie să avem una din păr de animal. Pentru a ne proteja şi mai bine dinţii, trebuie să înmuiem periuţa în apă caldă un minut înainte de a o folosi.

Nu este destul să ne spălăm pe dinţi în mod regulat, mai trebuie să învăţăm şi modul corect de periere. Acest factor aparent nesemnificativ joacă un rol important în sănătatea danturii. Cei mai mulţi oameni îşi periază dinţii orizontal, dintr-o parte în alta. Acest procedeu este dăunător dinţilor, distrugând smalţul. Se distruge mai uşor smalţul periind dintr-o parte în alta decât în sus şi în jos.

De asemenea, depinde cât de apăsat executăm perierea. Cu toate că smalţul este una dintre cele mai dure substanţe, nimic nu poate rezista perierii continue pe o perioadă îndelungată. Aşa cum spune proverbul chinez: „O picătură de apă căzând continuu poate străpunge piatra". După părerea lui Michele Darby, care a scris *Dental Hygiene Theory and Practice*, periatul incorect, incluzând frecarea laterală şi apăsarea prea mare, poate produce traumatisme dentare, ce, la rândul lor, pot avea ca rezultat zgârierea dinţilor, uzura suprafeţei dentare (1995, p. 445).

Scanned with OKEN Scanner

Pe baza observaţiilor făcute de dr. Darby rezultă că, dacă ne spălăm constant dinţii cu mişcări orizontale, cu o perie dură şi cu prea multă forţă, ei se vor deteriora treptat. Traumele dentare au ca rezultate iniţiale uzura gingiilor şi, în cele din urmă, retragerea gingiilor, fisuri gingivale sau margini festonate ale gingiilor (Darby, 1995).

Fără îndoială, dinţii sunt instrumente esenţiale pentru protejarea sănătăţii. Pagubele produse de obiceiurile nesănătoase legate de spălarea lor nu se limitează la dinţii înşişi. Ele se pot extinde până la inimă. Studii recente arată că modul în care ne periem dinţii este strâns legat de sănătatea inimii. Explicaţia este că sângele curge dinspre dinţi către inimă. Cu alte cuvinte, dacă sângele este infectat de dinţii stricaţi, inima e în primejdie.

Un alt element esenţial al igienei fizice este defecaţia cel puţin o dată pe zi, preferabil de îndată ce ne sculăm, înainte de micul dejun. Obiceiul de a defeca la intervale regulate ajută enorm la păstrarea sănătăţii şi la vindecare.

Aşa cum ştim, scaunul regulat şi moale este necesar pentru a ne debarasa de reziduurile corporale. Aceste reziduuri pot genera toxine în corp dacă nu sunt eliminate la timp. Aceasta poate crea o mulţime de probleme, cum ar fi dureri de cap, insomnie, indigestie, pierderea poftei de mâncare, constipaţie, ulcer, hemoroizi şi chiar cancer intestinal. Prin urmare, trebuie să eliminăm aceste reziduuri pentru a ne menţine corpul curat şi sănătos. (Dacă aveţi probleme cu excreţia, găsiţi în capitolul 14, „Remedii speciale pentru diferite afecţiuni", lista remediilor pentru constipaţie.)

Alte măsuri importante legate de igiena fizică sunt următoarele:

- Să facem o baie cel puţin o dată pe zi, pentru a ne curăţa pielea şi a stimula circulaţia sanguină. Pielea este organul de eliminare cu cea mai mare suprafaţă din tot corpul şi are 96 de milioane de pori. Cele mai multe dintre toxinele corporale sunt eliminate prin aceşti pori. În fiecare zi excretăm cantităţi mari de transpiraţie, sebum şi murdărie care se acumulează pe piele pe parcursul zilei. Este important să ne curăţăm regulat pielea, pentru ca ea să poată funcţiona uşor şi eficient. O baie este cea mai bună modalitate de a atinge acest obiectiv. O baie caldă este extrem de benefică sănătăţii. Pe lângă funcţiile de curăţare, ea ameliorează durerile, relaxează nervii, alungă oboseala, stimulează circulaţia sângelui şi a *qi*-ului şi ne ajută să dormim mai bine.
- Practica tipic americană este duşul dimineaţa. Cu toate acestea, eu recomand baia caldă seara, înainte de culcare. În primul rând, ea stimulează circulaţia sanguină, care este încetinită atunci când stăm în pat. În al doilea rând, ea creşte cu adevărat calitatea somnului.
- Să ne spălăm cu şampon părul în fiecare dimineaţă. Acest lucru, pe lângă faptul că protejează sănătatea părului, ne creează o stare de spirit mai bună pentru a înfrunta încercările unei noi zile. Cu alte cuvinte, vom fi mai eficienţi pe parcursul zilei.
- De asemenea, este important să ne golim vezica urinară şi să facem o baie caldă după contactul sexual. Această practică poate împiedica apariţia multor probleme, cum ar fi afecţiuni ale prostatei, disfuncţia urinară şi bolile transmisibile pe cale sexuală.
- Să ne îngrijim unghiile o dată pe săptămână. Unghiile pot adăposti bacterii. Îngrijirea lor reduce riscul ca bacteriile să pătrundă în gură când mâncăm.
- Fiecare membru al familiei trebuie să aibă prosop, pieptene şi periuţă de dinţi personale. Nu trebuie să le împărţim cu nimeni. De asemenea, ele trebuie să fie curăţate sau schimbate frecvent.

Scanned with OKEN Scanner

- Casa trebuie să fie bine aerisită. Să lăsăm să circule mult aer proaspăt prin camerele în care lucrăm şi dormim. Aceasta ne face să ne simţim mai bine şi ajută la circulaţia sângelui. Inima şi mintea noastră au nevoie de aer curat pentru a funcţiona corect. De asemenea, germenii trăiesc mai mult în mediile cu aer stătut, insuficient ventilate.
- Casa şi mediul de lucru să fie cât mai bine luminate. Lumina soarelui este gratuită şi omoară multe tipuri de bacterii. Chinezilor care suferă de pneumonie li se recomandă să stea zilnic în soare câtva timp, deoarece se consideră că soarele poate distruge chiar şi bacteriile care provoacă pneumonia. De asemenea, casa trebuie să fie curăţată regulat. În baie, în pivniţă şi spălătorie se poate acumula mucegaiul. El produce un miros puternic care poate provoca alergii şi alte afecţiuni.
- Germenii adoră umezeala caldă a camerei de baie. Şi răcelile pot fi transmise în această încăpere. O atenţie deosebită trebuie să fie acordată WC-ului. De câte ori tragem apa, facem germenii şi bacteriile să zboare pe alte suprafeţe din camera de baie. În consecinţă, este bine să lăsăm capacul pe WC înainte de a trage apa.
- Bucătăria este, probabil, cel mai contaminat spaţiu din casă. Bacteriile provenite din alimente ajung în bucătărie ori de câte ori facem piaţa. USDA estimează că jumătate dintre cele aproximativ 80 de milioane de cazuri de boli legate de mâncare îşi au originea în bucătăriile de acasă, nu de la restaurant. Este important să păstrăm carnea crudă separat de alte alimente şi să folosim cuţite diferite pentru carne şi pentru legume. De asemenea, trebuie să ne spălăm des pe mâini când gătim astfel de alimente.

Prin urmare, cunoaşterea generală şi practicarea zilnică a igienei sunt indispensabile pentru a fi sănătoşi şi a ţine în şah bolile. Unele dintre recomandările înşiruite aici pot părea la mintea cocoşului, dar este important să le avem permanent în minte şi să fie o parte regulată a modului nostru de viaţă. Pe măsură ce se acumulează cunoştinţele, vom afla mai multe despre modul în care se instalează bolile în mediul nostru şi vom putea, ca să zicem aşa, să le „distrugem în faşă".

Scanned with OKEN Scanner

Scanned with OKEN Scanner

Capitolul 6

Secretele naturale ale sănătăţii: igiena mentală

Cei mai mulţi dintre noi ştim că o minte sănătoasă se află într-un corp sănătos. Cu tot adevărul şi înţelepciunea ei, zicala nu oferă decât o parte a imaginii. Cealaltă parte este: „Un corp sănătos depinde de o minte sănătoasă". De fapt, mintea şi corpul sunt cele două feţe ale medaliei – omul, în întregul lui. Ele nu pot fi despărţite şi îşi sunt reciproc indispensabile. Împreună, fac un om sănătos. Numai atunci când ne îngrijim de ambele laturi ale vieţii noastre putem nădăjdui să ne bucurăm de sănătate deplină. Cercetările moderne din domeniul psihoneuroimunologiei confirmă ceea ce chinezii ştiu de mii de ani – că gândirea şi emoţiile au o influenţă nemijlocită asupra sistemului imunitar şi, prin urmare, asupra sănătăţii noastre fizice.

Din nefericire, nu toată lumea ştie aceasta. Occidentalii tind să se preocupe de aspectul fizic, palpabil al vieţii, neglijând adesea semnificaţia gândirii. În mod caracteristic, ştiinţa occidentală se bazează pe dihotomia carteziană dintre corp şi minte. Această dihotomie este atât de adânc înrădăcinată, încât cei mai mulţi occidentali o consideră de la sine înţeleasă.

Se presupune adesea în societatea occidentală că starea psihică a pacientului nu contează; că mintea este subiectivă, iresponsabilă şi reprezintă un factor neglijabil în măsurile legate de sănătate, în vreme ce corpul este fizic, tangibil, măsurabil şi, prin urmare, are o importanţă capitală. Este trist faptul că unii medici occidentali se bazează doar pe echipamentele tehnologice, acceptând să le devină sclavi, în loc de stăpâni. Pentru ei, doar lucrurile vizibile sunt importante; tot ce e invizibil sau impalpabil nu există şi nu contează. În consecinţă, nu este de mirare că unii medici nu sunt în stare să pună diagnosticul fără ajutorul echipamentelor moderne.

Însă chinezii din vremurile vechi nu pierdeau niciodată din vedere strânsa legătură şi interdependenţă dintre corp şi minte. Călăuziţi de puternica teorie *yin-yang*, omniprezentă, care se află în centrul culturii chineze şi a sistemului ei de îngrijire naturală a sănătăţii, ei au ajuns la această concluzie cu mii de ani înainte să se fi auzit de termeni ca *psihologie* şi *ştiinţă*. Pentru ei, acesta nu este decât un exemplu clasic al echilibrului universal *yin-yang*. Corpul reprezintă aspectul *yang* vizibil, iar mintea, aspectul *yin* invizibil. În concepţia lor, mintea şi corpul sunt un tot inseparabil. Prin urmare, stările emoţionale şi psihice joacă un rol semnificativ în vulnerabilitatea noastră la boli şi în vindecare.

O minte sănătoasă este indispensabilă pentru ca trupul să funcţioneze corect. Dacă mintea nu este într-o stare bună, corpul are şi el probleme. În sistemul chinez de îngrijire naturală a sănătăţii se consideră că nu există diferenţe esenţiale între afecţiunile psihice şi cele fizice. Astfel, o disfuncţie psihică duce la o afecţiune fizică, iar ea este, adesea, reflecţia unei boli fizice.

Pe de altă parte, afecţiunea fizică va duce la o disfuncţie psihică, având ca rezultat depresia, îngrijorarea şi teama. Chinezii din vechime ştiau că, practic, toate bolile încep în minte. De fapt, tot ce există în mintea noastră se reflectă imediat în celule. Astfel, proasta dispoziţie are un efect negativ, depresiv asupra celulelor şi organelor, dereglându-le funcţionarea şi scăzând imunitatea.

Atunci când ne hrănim mintea, ne hrănim, în acelaşi timp, şi corpul. Pentru ca viaţa să continue normal şi să se producă vindecarea, corpul trebuie să fie capabil să furnizeze materia primă sau elementele de construcţie. Însă materiile prime nu sunt suficiente. La fel de importantă este o atitudine pozitivă şi sănătoasă faţă de problemele de sănătate. Cu cât sunt mai pozitive viziunea şi starea noastră de spirit, cu atât suntem mai sănătoşi, iar procesul de vindecare este mai rapid şi fără probleme. Într-adevăr, această insistenţă asupra legăturii imposibil de desfăcut dintre minte şi corp este una dintre cele mai valoroase contribuţii ale chinezilor din vremurile vechi la îngrijirea sănătăţii. Numai dacă legăm între ele aceste două aspecte ale vieţii omeneşti putem obţine o imagine completă a omului şi a problemelor lui de sănătate.

Chinezii din vechime clasificau activităţile emoţionale ale oamenilor în şapte categorii: bucurie, mânie, preocupare, tristeţe, teamă, surprindere şi melancolie. Ei considerau că aceste şapte emoţii sunt cauzele interne ale bolilor. Deosebite de ele erau cauzele externe, cum ar fi alimentaţia, traumele şi schimbările vremii.

În *Tratatul de medicină internă al Împăratului Galben* se afirmă limpede că toate tipurile de boli îşi au originea în schimbările vremii, instabilitatea emoţiilor sau alimentaţie. Chinezii din vechime au mai descoperit că orice manifestare excesivă a emoţiei, fie ea bucurie sau mânie, are un impact negativ asupra sănătăţii, deoarece goleşte trupul de *qi*. Ei credeau, de exemplu, că mânia prea mare dăunează ficatului, tristeţea prea mare dăunează plămânilor, teama prea mare dăunează rinichilor, îngrijorarea prea mare dăunează splinei, iar bucuria prea mare şi groaza dăunează inimii şi rinichilor.

Dacă diferite emoţii pot dăuna diverselor organe interne, atunci ele pot fi simptome ale afecţiunilor organelor respective. Prin urmare, iuţeala la mânie este diagnosticată ca o afecţiune a ficatului; tendinţa către teamă este semn de deficienţă a *qi*-ului în rinichi; tendinţa către îngrijorare este diagnosticată ca o afecţiune a splinei; tendinţa spre bucurie este o afecţiune a inimii; excesul de întristare este o afecţiune a plămânilor. Aceasta este altă contribuţie chineză la ştiinţa diagnosticării medicale. În general, nu este posibilă tratarea eficientă a unei afecţiuni fără a lua în calcul metodele de soluţionare a depresiei, în care îşi are adesea cauzele boala fizică.

Dintre cele şapte emoţii, mânia este cel mai mare duşman al sănătăţii. În *The Classics of Magic Fly*, altă lucrare timpurie din sistemul chinez de îngrijire naturală a sănătăţii, se spune că, „la prea mare mânie, *qi*-ul şi circulaţia sângelui din corp pot fi complet blocate. Nu există vindecare pentru boala predispoziţiei la mânie". De fapt, s-a dovedit că mânia este strâns legată de afecţiunile renale şi cardiace, mai ales de cancer. Explicaţia constă în faptul că mânia – şi în special mânia refulată – e o formă de stres cronic. Dr. Hans Selye, endocrinolog, director la Institute of Experimental Medicine and Surgery de la Universitatea din Montréal, a descoperit că mânia produce frecvent dezechilibre hormonale şi suprimă activitatea sistemului imunitar. Dat fiind faptul că hormonii sunt vitali în funcţionarea corpului, un astfel de dezechilibru poate duce la creşterea tensiunii arteriale şi deteriorează rinichii şi inima. Şi, cum sistemul imunitar răspunde de înghiţirea şi

Scanned with OKEN Scanner

distrugerea celulelor canceroase, suprimarea activităţii lui măreşte riscul de dezvoltare a cancerului în corpul nostru (Selye, 1956).

În sistemul celor cinci elemente din medicina chineză se consideră că ficatul este asociat cu elementul lemn, iar lemnul trebuie să fie lăsat să crească liber, fără obstacole. Cu alte cuvinte, *qi*-ul ficatului trebuie lăsat să curgă lin dacă vrem să fim sănătoşi. Iar mânia şi stresul acţionează exact invers: ele împiedică *qi*-ul ficatului să se mişte lin şi, prin urmare, vatămă organul. De exemplu, multă lume consideră că moartea mareşalului chinez Chen Yi în urma unui cancer hepatic, în 1971, este strâns legată de mânia refulată, provocată de umilinţele la care a fost supus în timpul „revoluţiei culturale". După câte îmi amintesc, cazurile de boli hepatice din China s-au înmulţit în mod semnificativ în perioada revoluţiei culturale"[1].

În celebra lucrare *Însemnările istoricului* scrisă acum mai bine de 2 000 de ani, Sima Qian, un mare istoric chinez, a făcut observaţia că Fan Zen, pe atunci prim-ministru la curtea regelui din Chu, a murit de un cancer apărut brusc la puţin timp după ce şi-a depus demisia, declanşat de mânia că sfatul lui nu a fost luat în seamă de noul prim-ministru.

Mânia poate duce, de asemenea, la tuse cu sânge şi chiar la moarte, în urma blocării totale a lui *qi*. În China se cunosc numeroase cazuri de persoane care au tuşit cu sânge din cauza unor izbucniri puternice de mânie. Un caz celebru este al lui Jiang Jieshi*, despre care se ştie că, în perioada în care a suferit înfrângeri în bătăliile cu comuniştii, a tuşit de două ori cu sânge.

Nu încape îndoială că mânia şi stresul pot fi foarte vătămătoare. Într-adevăr, ele însele sunt boli. Dacă nu sunt controlate eficient şi eliminate, corpul ajunge să se alimenteze din rezervele de energie, rezultând epuizarea. Chiar mai rău, se va deteriora sistemul imunitar, lăsând corpul deschis la atacurile bolilor.

Această relaţie directă dintre emoţii şi sănătate este formulată limpede din punctul de vedere al *qi*-ului în *Tratatul de medicină internă al Împăratului Galben*, după cum urmează:

> Furia creşte *qi*-ul, bucuria calmează *qi*-ul, supărarea risipeşte *qi*-ul, teama scade *qi*-ul, surprinderea împrăştie *qi*-ul, epuizarea veştejeşte *qi*-ul, gândirea concentrează *qi*-ul. Furia vatămă ficatul, extazul vatămă inima, îngrijorarea vatămă splina, mâhnirea vatămă plămânii, iar teama vatămă rinichii.

Aici, *qi* este privit ca legătura esenţială dintre sănătatea noastră psihică şi cea fizică. Este evident că emoţiile noastre sunt legate nemijlocit de sănătate. Dat fiind faptul că starea ideală a lui *qi* este echilibrul, orice activitate emoţională excesivă are un impact direct asupra sănătăţii fizice, slăbindu-ne sistemul imunitar şi prelungind procesul de vindecare. Din acest motiv, chinezii din vechime spuneau că un control eficient al emoţiilor este vital pentru sănătate în ansamblu şi pentru procesul de vindecare. Relaţia

---

1. „Marea revoluţie culturală proletară" dintre anii 1966-1976 a fost o campanie politică la nivel naţional lansată personal de Mao Zedong, cu scopul principal de a elimina rivalii politici. Ea a adus ţării uriaşe pagube sociale şi economice şi a produs vătămări fizice şi psihice poporului chinez. Ea s-a încheiat oficial la moartea lui Mao.

* Numele este frecvent întâlnit în forma Chiang Kai-shek (n.t.).

Scanned with OKEN Scanner

dintre emoţii şi sănătate este descrisă şi în „Su Wen" (un capitol din *Tratatul de medicină internă al Împăratului Galben*) după cum urmează:

> Dacă nu-ţi poţi aduce spiritul la împăcare şi îţi laşi mintea încâlcită în dorinţe şi griji, nu te vei putea vindeca de boală. Ca să fii sănătos, trebuie să te fereşti de mânie şi de îngrijorare şi să ai mintea fericită, inima uşoară şi dorinţele puţine. Doar atunci *qi*-ul va putea curge lin şi neîntrerupt prin corpul tău, îngrijind sănătatea şi vindecând bolile.

Întrucât discuţia despre viaţa emoţională este prea abstractă în sine, „Su Wen" leagă emoţiile omeneşti de schimbările anotimpurilor:

> Primăvara este anotimpul naşterii. Toate învie în acest moment, aşa încât şi viaţa noastră emoţională trebuie să se extindă şi să fie fericită. Aceasta este legea impusă de dezvoltarea firească a *qi*-ului primăvara... Vara este anotimpul în care toate cresc şi se coc, iar cerul şi pământul intră în armonie... În acest anotimp trebuie să ne ferim de mânie. Aceasta este legea impusă de dezvoltarea firească a *qi*-ului vara... Toamna este anotimpul în care *qi*-ul din natură e aspru. Prin urmare, trebuie să ne păstrăm mintea senină. Aceasta este legea impusă de dezvoltarea firească a *qi*-ului toamna... Iarna este anotimpul păstrării şi închiderii. În acest anotimp trebuie să ne ferim de învolburări emoţionale, ca şi cum am ascunde aceste activităţi... Aceasta este legea impusă de dezvoltarea firească a *qi*-ului iarna... Astfel, înţelepţii se îngrijesc de sănătatea lor, acţionând în acord cu cele patru anotimpuri, rămân destinşi şi îşi controlează emoţiile, îmbină şi reglează aspectele *yin* şi *yang*. Prin urmare, bolile nu se apropie de ei şi pot să se bucure de viaţă lungă fără să li se înceţoşeze mintea.

Această veche credinţă chineză despre legătura imposibil de desfăcut dintre minte şi corp începe să fie recunoscută şi în Occident. Savanţii au descoperit recent că schimbarea stării emoţionale modifică biochimia corpului. Din ce în ce mai multe studii arată că stările emoţionale au un impact atât imediat, cât şi pe termen lung asupra bunăstării noastre fizice şi psihice. Dr. Eugene P. Pendergrass, preşedinte al American Cancer Society, este unul dintre primii savanţi occidentali care au recunoscut relaţia strânsă dintre minte şi corp. El a spus: „Există dovezi concrete că evoluţia unei boli este afectată, în general, de suferinţa emoţională... Astfel, ca medici, am putea începe să punem accentul pe tratarea pacientului ca întreg, pe lângă boala de care suferă el" (Pendergrass, 1961, pp. 891-896). Dr. Pendergrass a înţeles că există „posibilitatea distinctă ca în mintea omului să se afle o putere capabilă să declanşeze forţe care să întărească sau să inhibe progresul acestei boli [se referă la cancer]".

Alt pionier occidental în acest domeniu este Elmer Green de la Meninger Clinic din Topeka, Kansas (Green şi Green, 1977). Dr. Green consideră că „orice modificare a stării fiziologice este însoţită de o schimbare a stării psihice emoţionale, conştientă sau inconştientă – şi, invers, orice modificare a stării psihice emoţionale, conştientă sau inconştientă, e însoţită de o schimbare a stării fiziologice". Cu alte cuvinte, mintea şi trupul formează un sistem complet, în care se influenţează reciproc.

În zilele noastre este acceptat pe larg faptul că există factori psihosomatici în atacurile de cord, ulcer, insomnie şi hipertensiune. S-a dovedit, de asemenea, că ritmul cardiac, tensiunea arterială, undele cerebrale şi activitatea musculară pot fi supuse controlului mental. De exemplu, George Solomon a arătat la sfârşitul anilor '60 că stresul poate suprima reacţia imunitară a animalelor, în vreme ce o stare psihică sănătoasă şi pozitivă le poate întări imunitatea (Solomon şi Amkrant, 1972).

Scanned with OKEN Scanner

În cercetări similare s-a constatat că aceeaşi regulă se aplică şi la oameni. Savanţii arată că o perspectivă negativă poate genera în corp anumite tipuri de componente otrăvitoare care slăbesc sistemul imunitar. Aceasta poate duce la diferite afecţiuni, printre care boli hepatice şi cancer şi chiar boli psihice. Dr. Pendergrass observa că „există dovezi concrete că evoluţia bolii [cancer] este, în general, afectată de suferinţa emoţională". El spera din tot sufletul „să putem lărgi aria problemei, incluzând posibilitatea distinctă ca în mintea omului să se afle o putere capabilă să declanşeze forţe care să întărească sau să inhibe progresul acestei boli [cancerul]" (Pendergrass, 1961). Cu alte cuvinte, stările psihice şi emoţionale sunt capabile nu numai să provoace sau să agraveze bolile, ci şi să contribuie la vindecare.

Într-un studiu efectuat la Harvard School of Public Health au fost monitorizaţi 34 000 de bărbaţi cu fobii obişnuite – claustrofobie, ipohondrie, vertij şi fobia mulţimilor. Starea lor de sănătate a fost supravegheată timp de doi ani. La sfârşitul acestei perioade, cercetătorii au ajuns la concluzia că riscul de atac de cord fatal era cu 250% mai mare la cei cu punctajul maxim la un test de fobie decât la cei care erau mai puţin anxioşi. În viaţa reală, panica şi gradul înalt de anxietate pot provoca hipertensiune, spasm cardiac şi hiperventilaţie, care ar putea declanşa atacul de cord (*Men's Health*, decembrie 1994, p. 104).

Acum câteva decenii, George E. Vaillant, medic la Cambridge Hospital din Massachusetts, a demarat un studiu interesant despre relaţia dintre sănătatea psihică şi bunăstarea fizică. El a urmărit timp de 32 de ani viaţa a 188 de absolvenţi de la Harvard, înregistrându-le starea de sănătate fizică şi psihică până au trecut de 50 de ani, în 1975. El a descoperit o legătură profundă între cele două aspecte. Cei cu o viaţă stabilă din punct de vedere emoţional au raportat mai puţin de jumătate din afecţiunile fizice ale celor cu o viaţă emoţională agitată (Vaillant, 1979). Morala acestui studiu este limpede: viaţa este mai uşor de trăit dacă ne păstrăm seninătatea, deoarece fiecare celulă din corp reflectă starea noastră şi funcţionează în conformitate cu ea.

Îmi amintesc că mama mi-a povestit cum a murit „de inimă rea" una dintre cele mai bune prietene ale ei – nu avusese niciodată vreo boală gravă, până ce i-a fost ucis fiul. A muri de inimă rea înseamnă, cu alte cuvinte, că depresia cronică sau o explozie emoţională ne poate ucide. Am citit despre personaje istorice care au murit de surprindere sau de teamă ori la scurtă vreme după o izbucnire de mânie. De exemplu, o explozie de mânie duce adesea la tuse cu sânge şi la moarte subită. De exemplu, se ştie că Jiang Jieshi, fost preşedinte al Republicii Chineze, a tuşit cu sânge cel puţin de două ori în perioada în care a suferit înfrângeri în bătăliile cu comuniştii chinezi, la sfârşitul anilor '40. Alt exemplu este Liu Shaoqi. Acest fost preşedinte al Chinei comuniste a murit şi el de inimă rea – sau „mânioasă" – în timpul „revoluţiei culturale", la sfârşitul anilor '60, după ce a fost destituit şi persecutat de Mao Zedong, şeful şi tovarăşul lui de luptă. În societatea modernă, se întâmplă adesea ca oamenii care suferă de forme grave de stres şi depresie să se sinucidă. De fapt, sinuciderea este a noua cauză principală a deceselor în SUA (Cook, 1998, p. 328).

Un motiv pentru care crizele emoţionale pot suprima activitatea sistemului nostru imunitar e faptul că aceste modificări emoţionale consumă foarte mult *qi*, ce este baza materială a sistemului nostru natural de apărare. Această străveche concepţie chineză este confirmată de ştiinţa modernă. Dr. Thomas H. Holmes de la University of Washington School of Medicine ne spune că „avem doar o anumită cantitate de energie şi atât. Dacă eforturile de a face faţă mediului sunt prea mari, ne rămâne mai puţină pentru prevenirea

Scanned with OKEN Scanner

îmbolnăvirii. Atunci când viaţa este prea trepidantă, iar încercările de a soluţiona problemele eşuează, rezultatul nefericit este boala" (Holmes şi Masuda, 1970).

Neuropeptidele sunt încă o dovadă despre unitatea dintre trup şi minte. Neuropeptidele sunt substanţele chimice care ne reglează stările de spirit. Ca rezultat, se păstrează legătura dintre minte şi trup. Tot ele controlează şi mişcările monocitelor – celule-cheie ale sistemului imunitar şi materiale esenţiale pentru vindecarea rănilor fizice. Monocitele curăţă, de asemenea, ţesuturile de bacterii şi ajută sistemul imunitar să lupte cu bolile. Cu alte cuvinte, aceleaşi neuropeptide care se ocupă de sănătatea emoţională declanşează reacţii corporale ce afectează sănătatea fizică. În plus, aceleaşi substanţe chimice care reglează emoţiile întăresc celulele cerebrale legate de memorie.

O altă dovadă a asocierii strânse trup-minte a adus-o un studiu efectuat pe o perioadă de cinci ani, pe un eşantion de peste 8 000 de subiecţi. S-a constatat că tipul de căsnicie pe care o are un bărbat poate influenţa riscul ca el să se îmbolnăvească de ulcer. Autorii studiului afirmă că la bărbaţii care simţeau că primesc din partea soţiei iubire şi încurajare riscul de ulcer era de două ori mai mic faţă de cei ce simţeau că nu sunt încurajaţi de soţie.

S-au descoperit reţele de fibre nervoase care leagă timusul, splina, ganglionii limfatici şi măduva osoasă. Astfel, creierul poate influenţa nemijlocit sistemul imunitar şi, în consecinţă, sănătatea noastră fizică, trimiţând mesaje prin celulele nervoase. Mai mult, s-a dovedit că funcţiile imunitare pot fi modificate de acţiuni care distrug zonele cerebrale specifice (Cook, 1997).

S-a mai dovedit şi faptul că termenul *senzaţie* are două înţelesuri: unul se referă la o trăire emoţională, iar celălalt la o simţire fizică*. La nivelul superior al senzaţiei se produce convergenţa trupului şi minţii într-o zonă cerebrală cunoscută ca sistem limbic. Este evident că emoţiile nu ţin doar de minte; ele au şi o conexiune fizică bine precizată. De exemplu, stresul nu este doar un fenomen mental sau psihologic. El este şi o stare fiziologică, ce poate să lase cicatrice şi să vatăme întregul corp. Dr. James S. McLester, fostul preşedinte al American Medical Association, spunea: „Cea mai mare tragedie pentru om o reprezintă depresia emoţională, slăbirea intelectului şi pierderea iniţiativei".

Stresul este, de asemenea, un „asasin" al sexualităţii. Atunci când creşte nivelul de stres, poate scădea erecţia, ambele din cauza efectelor psihologice ale anxietăţii şi efectelor fizice ale contracţiei vaselor capilare. Poate aţi observat că, atunci când suntem stresaţi, saliva se împuţinează, făcând să ni se usuce gura şi gâtul. Pe o perioadă mai lungă, aceasta face să scadă controlul natural al bacteriilor, provocând afecţiuni dentare. În plus, stresul face să crească transpiraţia axilară, iar excesul de transpiraţie jefuieşte corpul de mineralele trebuincioase, ducând la apariţia crampelor musculare. Aşa cum am mai spus, stresul nu este doar o problemă psihologică. El are o influenţă directă şi asupra sănătăţii fizice.

Stresul – şi mai ales cel cronic, permanent – este, probabil, cea mai obişnuită şi mai neglijată ameninţare la adresa sistemului nostru imunitar. Alături de îngrijorare, anxietate, mânie şi depresie, stresul poate declanşa modificări chimice defavorabile, eliberând în corp hormoni care fac timusul să se atrofieze, slăbind, astfel, întregul sistem imunitar. Se ştie, de asemenea, că stresul contractă vasele de sânge ale braţelor şi picioarelor, mărind

---

* În limba exgleză există un singur cuvânt, *feeling*, pe care îl traducem în limba română, în funcţie de context, prin „senzaţie" sau „sentiment" (n.t.).

Scanned with OKEN Scanner

ritmul cardiac. Afectată de stres, inima munceşte mai mult, creşte tensiunea arterială, respiraţia devine scurtă şi rapidă, este blocat fluxul de *qi*, iar digestia e încetinită.

Într-un cuvânt, toate funcţiile corpului sunt afectate de stresul mental şi de depresie. Aceasta face să apară diferite forme de afecţiuni, cum sunt răcelile, gripa, diareea, insomnia, crampele şi arsurile la stomac. De exemplu, unele studii au arătat că la persoanele care au avut niveluri înalte de mânie sau de stres riscul de apariţie a răcelii sau a gripei era de patru ori mai mare decât la cele care aveau mintea senină şi o atitudine pozitivă.

Dat fiind faptul că sistemul nostru imunitar se află în linia întâi în bătălia cu bolile, reducerea stresului este vitală pentru a ne păstra sănătatea, prevenind îmbolnăvirea. Nimeni nu doreşte să cadă victimă stresului, însă nimeni nu-l poate evita complet. Este un adevăr valabil pentru capetele încoronate şi plebe, pentru cei nobili şi cei de rând, pentru învingători şi învinşi.

Într-adevăr, grijile şi stresul fac parte din viaţă – şi cu atât mai mult pentru omul modern. În zilele noastre, viaţa ne impune stresuri generale, interne şi externe, din ce în ce mai intense. Sunt zile în care simţim că „totul merge pe dos", indiferent cine am fi. Este vorba despre hărţuielile zilnice, cum sunt ambuteiajele, cozile interminabile, ciondănelile, lucrările grele, nesiguranţa la locul de muncă, constrângerile financiare, problemele familiale, iubirea neîmpărtăşită, eşecul sexual etc. Unii devin morocănoşi, alţii se simt agasaţi peste poate, iar pentru alţii devine o rutină. Toţi îşi primesc porţia din când în când, indiferent cine sunt.

De fapt, există dovezi că suntem cu atât mai stresaţi cu cât suntem mai ambiţioşi şi mai plini de succes. Un exemplu este faptul că rata atacurilor de cord este mult mai mare printre oamenii de succes. Când suntem stresaţi, corpul eliberează hormoni numiţi catecolamine, care obligă inima la eforturi mai mari. Dacă inima nu reuşeşte să le facă, ea epuizează oxigenul mai repede decât poate fi înlocuit şi, astfel, începe distrugerea ţesutului muscular cardiac – atacul de cord.

Un pic de stres poate fi un lucru bun. El ne face să ne simţim provocaţi şi dă un scop vieţii noastre. Însă un nivel înalt de stres, ca şi depresia, care persistă multă vreme, dăunează, fără îndoială, sănătăţii şi stării noastre de bine. Chinezii din vechime ne avertizează că stresul cronic, permanent este o ameninţare gravă la adresa *qi*-ului vital. El scade nivelul rezervei de *qi*, astfel încât corpul este obosit şi vulnerabil la invazia bolii. Cercetările moderne au confirmat această teorie străveche, dovedind că stresul, pe lângă depresie, mâhnire şi anxietate, poate declanşa modificări chimice în organism, stimulând eliberarea neuropeptidelor, care afectează negativ sistemul imunitar.

A trăi într-un stres continuu înseamnă expunerea constantă la hormonii glucocorticoizi. Aceasta poate provoca intoxicarea cu steroizi, care dăunează sistemului imunitar, provocând atrofierea timusului, splinei şi ganglionilor limfatici. Ori de câte ori ne confruntăm cu o situaţie stresantă pe care nu o putem rezolva sau din care nu putem ieşi cu uşurinţă, în corpul nostru se produce o uşoară intoxicare cu steroizi. Acumularea şi prezenţa constantă a acestei intoxicaţii poate duce la numeroase probleme de sănătate – indigestie, insomnie, constipaţie, hipertensiune, tulburări psihice, diabet, boli cardiace şi, adesea, cancer. Este vorba despre un efect nemijlocit al suprasecreţiei de corticoizi asociaţi cu stresul.

Iată o altă descoperire ştiinţifică semnificativă în acest domeniu: în reacţia faţă de o situaţie stresantă sunt implicate, practic, toate organele, glandele şi celulele din corp şi

Scanned with OKEN Scanner

Scanned with OKEN Scanner

îşi joacă rolul respectiv. După cum ştim, corpul omenesc prosperă atunci când mintea este senină şi secreţia de hormoni este bine reglată. Însă responsabilitatea principală pentru recăpătarea seninătăţii şi restabilirea ordinii o are fiecare celulă a trupului. Vasele de sânge, nervii şi creierul sunt toate afectate de stres. Putem vedea cât de mult din energia noastră preţioasă se risipeşte din cauza stresului, care, altfel, ar putea fi folosită în scopuri productive, cum ar fi lupta cu bolile, stimularea digestiei, sporirea vitalităţii sexuale şi creşterea eficienţei muncii.

Printre reacţiile noastre fizice directe la stres se numără:

- tremurăturile, scrâşnitul din dinţi şi comportamentul nervos;
- ritmul cardiac mărit (pentru a trimite sângele la muşchi şi la creier);
- tensiunea arterială mărită;
- respiraţia dificilă;
- transpiraţia abundentă;
- digestia încetinită sau pierderea poftei de mâncare;
- uscăciunea gurii şi a gâtului;
- insomnia şi/sau coşmarurile;
- tensiunea premenstruală sau absenţa menstrei.

S-a descoperit că în zilele noastre stresul este legat de şi/sau provoacă diverse maladii. Christine A. Leatz, autoarea lucrării *Career Success/Personal Stress*, citează următoarele afecţiuni legate de stres: insomnie, epuizare, depresie, infecţii ale tractului respirator superior, gripă, dureri în piept, dureri de cap, hipertensiune, probleme ale maxilarelor, probleme ale tractului gastrointestinal inferior, tulburări ale menstruaţiei, inflamaţii/dureri musculare, dureri de spate, vătămări recurente cauzate de stres, dermatite, eczeme, acnee, inflamaţii în sau pe gură, indigestie, gastrită, arsuri la stomac, reflux gastroesofagian, ulcere peptice, crize de panică, hiperventilaţie, sindromul prolapsului valvei mitrale, consum de droguri, alcoolism, fumat, disfuncţii sexuale – inclusiv impotenţă –, disfuncţii orgasmice, diabet, artrită, astm şi sindromul premenstrual (1993, pp. 207-289).

Stresul prelungit sau intensificat provoacă în organism un dezechilibru chimic care, la rândul lui, slăbeşte sistemul imunitar, deschizând, astfel, uşa infecţiilor şi bolilor. Aceasta declanşează un cerc vicios, cu un nivel şi mai mare de stres. S-a descoperit că în momentele de stres sunt eliberaţi în corp hormoni (în special glucocorticoizii menţionaţi mai sus) care provoacă atrofierea timusului, scăzând imunitatea. Cu cât stresul este mai îndelungat şi mai intens, cu atât e mai mare riscul unei infecţii virale. Stresul a fost deja legat de insomnie, dureri de cap, epuizare, îmbătrânire, ulcere, hipertensiune, astm, dureri de stomac, atac de cord şi cancer. Este important de notat că majoritatea atacurilor de cord se produc luni dimineaţa, momentul în care începem să înfruntăm situaţiile stresante de la locul de muncă, după relaxarea din weekend.

Alt experiment semnificativ arată efectul de inducere a cancerului pe care îl are stresul. Cercetătorii de la University of Pennsylvania au injectat unor şoareci celule canceroase şi apoi i-au supus la şocuri electrice. Şoarecii au fost împărţiţi în două grupuri: unii puteau evita şocurile, iar ceilalţi nu. La şoarecii care nu puteau evita şocurile, rata de dezvoltare a cancerului a fost mai mare decât la cei ce se puteau feri (*Men's Health*, mai 1997, p. 78). Aceasta arată că stresul declanşează modificări

patologice maligne în celulele animalelor (însă nu au fost efectuate studii similare pe subiecți umani). Nu este surprinzător faptul că suntem cei mai vulnerabili la efectele negative ale stresului, dat fiind faptul că suntem cele mai inteligente și mai sensibile dintre toate animalele.

Așa cum am menționat deja, mânia este cel mai mare dușman al sănătății. Este o emoție negativă, vătămătoare. Unele persoane sunt mai predispuse la mânie decât altele. Ele se enervează și se înfurie când apar frustrările. Cercetătorii arată că mânia și ostilitatea sunt asociate cu bolile cardiace. Acest lucru este cauzat de faptul că mânia face corpul să elibereze în fluxul sangvin adrenalină și alți hormoni otrăvitori. Ca urmare, cresc tensiunea musculară și cea artificială și ritmul cardiac, digestia este încetinită, iar arterele se contractă și se dilată. De asemenea, mânia face ficatul să trimită în sânge colesterol și trigliceride și crește nivelul de testosteron. Pe o perioadă mai mare, aceasta duce la uzură și la rupturi ale inimii și ale vaselor de sânge. Astfel se explică legătura dintre izbucnirile repetate de mânie și ratele mari de incidență a bolilor cardiace și a atacului cerebral, precum și a tusei cu sânge.

Alături de inimă, tractul digestiv este considerat partea corpului cea mai vulnerabilă la stresul psihic. Savanții au descoperit că, deși stresul mărește fluxul de sânge către mușchi și creier, scade fluxul de sânge către tractul digestiv. În timpul meselor și un anumit timp după masă, tractul digestiv are nevoie de un mare aflux de sânge pentru a-și putea îndeplini sarcina de digerare. Și se întâmplă următorul lucru: stomacul reacționează la stres producând acid clorhidric; apoi pancreasul încearcă să echilibreze surplusul de acid eliberând enzime alcaline. Cu timpul, se ajunge la scăderea nivelului acidului gastric și la slăbirea funcționării pancreasului, având ca rezultat indigestie, deficiență nutritivă și ulcere.

Chinezii din vechime erau conștienți și de altă sursă a stresului și deprimării. Aceasta este gândirea obsesivă legată de sex. Este firesc să se gândească la sex oricine a ajuns la pubertate. Însă excesul acestor gânduri poate vătăma sănătatea, ducând la depresie și la pierderea *qi*-ului din rinichi. De aceea, chinezii considerau că ea jefuiește trupul de esența vitală.

Cu cât ne cufundăm mai mult în acest soi de gândire, cu atât este mai mare pierderea de esență sexuală vitală. Aceasta, așa cum veți vedea mai departe, afectează nu numai vitalitatea sexuală, ci și starea generală de sănătate și longevitatea. Pericolul grav al gândirii obsesive legate de sex este că nu se observă cea mai mare parte din răul pe care ni-l face. Acesta este unul dintre motivele pentru care multă lume devine cu ușurință dependentă de ea. Însă procesul biologic pe care îl declanșează această activitate se manifestă în multe feluri. Printre ele se numără pierderea poftei de mâncare, insomnia, oboseala cronică, proasta dispoziție, absența concentrării, îmbătrânirea prematură și creșterea vulnerabilității la boli. În mod normal, rezervorul de esență sexuală din „Poarta Vieții" stă închis. În medicina tradițională chineză, „Poarta Vieții" se află în rinichiul drept, care este locul de stocare a *qi*-ului rinichilor. Această poartă se deschide când cineva este excitat sexual, ca atunci când face dragoste sau când se cufundă în gândirea obsesivă sexuală sau pornografică.

În sistemul chinez de îngrijire naturală a sănătății, scurgerea energiei prin gândire pornografică și masturbare este chiar mai dăunătoare sănătății decât ejacularea fizică, în urma contactului sexual. Contactul sexual real dă o satisfacție temporară și, mai presus de aceasta, oferă compensație în multe alte feluri, așa cum veți vedea mai încolo. Însă

Scanned with OKEN Scanner

gândirea sexuală unilaterală nu primeşte nici o răsplată. Ea nu are ca urmare decât o pierdere fără sens a esenţei sexuale, pe care trebuie să o păstrăm cât mai bine, pentru starea generală a sănătăţii şi pentru longevitate. Cu cât înţelegem mai devreme acest adevăr important, cu atât viaţa ne va fi mai lungă şi mai sănătoasă.

Indiferent de cauză, stresul este un produs inevitabil al vieţii şi ameninţă să devină modul de viaţă al omului modern. În acest haos al lumii moderne, în care stresul este mereu la cote înalte, disciplina psihică bazată pe o viziune sănătoasă asupra vieţii a dobândit o semnificaţie specială. Aşa cum stresul şi depresia pot avea un impact negativ asupra sistemului nostru imunitar şi a stării generale de sănătate, seninătatea şi atitudinea veselă şi optimistă pot să ne crească imunitatea şi să ne menţină sănătoşi. Studii recente au arătat că acest lucru s-ar putea să nu fie în întregime psihologic, ci să aibă şi o bază neurologică. Prin urmare, este deosebit de important, din punctul de vedere al păcii spirituale, să fim veseli şi să ţinem în şah stresul.

Chinezii din vechime considerau că o minte sănătoasă este senină. Ei se refereau la această stare psihică precum la suprafaţa netedă, fără valuri, a unui lac sau o oglindă. Ei credeau că o astfel de stare psihică este în sine un leac puternic şi ne apără de boli în mod eficient. Pentru ei, o minte sănătoasă se reflectă într-un spirit vesel, care speră întotdeauna că va fi bine, chiar şi atunci când se confruntă cu probleme. O minte sănătoasă este, de asemenea, uşor de mulţumit, refuzând să se compare cu ceilalţi. Desigur, o astfel de mentalitate nu este uşor de dobândit. Realităţile vieţii reuşesc să ne provoace stres şi griji. „Mâhnirile şi grijile fac parte din viaţă", observa Confucius. „Cei care nu-şi fac griji pentru viitor vor avea de-a face cu mâhnirea." Deşi deplin conştient de aspectele neplăcute ale vieţii, Confucius nu era deloc pesimist. De fapt, el a fost extrem de optimist. Credea că modul în care privim viaţa hotărăşte, în mare măsură, dacă vom fi sau nu sănătoşi şi fericiţi. La urma urmei, totul în univers este relativ şi schimbător. Propria atitudine este, în mare măsură, cea care ne face să suferim sau să fim fericiţi, să fim sănătoşi sau bolnavi. Confucius ne-a învăţat să imităm universul: fă cât de mult îţi stă în puteri şi lasă restul în grija Cerului.

Asta ne aduce la hotarele cadrului cultural şi ale filosofiei. Nu putem nega faptul că tiparele culturale exercită o influenţă considerabilă asupra sănătăţii noastre. La urma urmei, tiparele culturale sunt responsabile, în mare măsură, de crearea unor seturi de valori şi de filosofii de viaţă extrem de diferite, care, la rândul lor, dau naştere sentimentelor, emoţiilor, credinţelor şi modului cum reacţionează oamenii la stres. Astfel, intensitatea stresului indus de aceeaşi situaţie unor persoane diferite poate varia foarte mult, în funcţie de atitudinea şi filosofia lor de viaţă, în general.

Într-o cultură care pune accentul pe bogăţie, încurajează sârguinţa şi competiţia şi raportează stima de sine la productivitate şi la succesul financiar, adesea sentimentele sunt reprimate, iar emoţiile nu se exteriorizează. Aceste sentimente şi emoţii refulate îşi găsesc adesea o supapă în violenţă. În societăţile civilizate, rezultatul lor este, cel mai frecvent, stresul cronic.

Este evident că stresul trebuie să fie controlat şi redus pentru ca mintea şi trupul să funcţioneze sănătos. Chinezii din vechime au fost primii care au recunoscut că stresul poate slăbi protecţia naturală a corpului reprezentată de *qi*, făcându-ne vulnerabili la cele mai grave boli.

Şi totuşi, controlul eficient al stresului nu este o sarcină uşoară. Mulţi pur şi simplu nu ştiu cum să o facă, iar alţii au încercat fără succes. Eu consider că aceasta este,

Scanned with OKEN Scanner

parțial, o problemă culturală și socială. Într-o societate în care capitalismul și banii sunt principalele forțe motorii ce determină activitățile și statutul unei persoane în lume și în care inegalitatea și nedreptatea sunt din ce în ce mai mari, poate fi foarte greu pentru cei lipsiți de privilegii să facă față stresului în mod eficient și oportun. Chiar dacă banii nu reprezintă o problemă, stresul se poate face simțit în multe alte feluri, inclusiv prin relații neplăcute și ambiții neîmplinite. Prin urmare, trebuie să învățăm unele metode eficiente de controlare a stresului. Din fericire, strămoșii chinezilor ne-au lăsat câteva sfaturi foarte importante în această privință:

- nu căutați în viață perfecțiunea;
- trăiți simplu;
- căutați să cunoașteți mai multe dimensiuni ale fericirii;
- priviți înainte, nu în urmă;
- socotiți-vă cel mai fericit om din univers;
- învățați să vă iertați și să-i iertați pe ceilalți;
- aflați-vă soarta de la un ghicitor priceput;
- învățați să uitați lucrurile neplăcute;
- învățați metode de distracție activă;
- faceți regulat exerciții fizice;
- practicați zilnic *qigong*;
- învățați să vă bucurați de muzica liniștitoare;
- implicați-vă într-un grup religios sau spiritual;
- alimentația să vă fie echilibrată, naturală și hrănitoare.

Nu există perfecțiune în univers. Se poate spune chiar că frumusețea lumii și a vieții se află în imperfecțiunea ei, care face să fie destul loc pentru creație și progres permanent. Ideea imperfecțiunii universale este bine ilustrată în celebra lucrare chineză clasică *Yi jing*, sau *Cartea schimbărilor*, care începe în mod semnificativ cu discutarea „Universului" și se termină cu subiectul „Neterminat".

De obicei, oamenii își încep viața cu multe ambiții. Când ajung spre sfârșitul vieții, constată că multe dintre aceste obiective nu au fost îndeplinite. La urma urmei, lumea nu a fost făcută pentru fiecare dintre noi. Nu ne rămâne decât să facem tot ce ne stă în puteri și să lăsăm rezultatul în grija lui Dumnezeu. Altfel, ne căutăm cu lumânarea grijile și necazurile. Dacă gândim așa, vom constata că scade mult apăsarea vieții pe umerii noștri. Aceasta înseamnă, printre altele, să ne controlăm ambițiile și să luăm lucrurile așa cum sunt.

Într-un studiu chinez desfășurat pe o perioadă de 22 de ani, psihologii au constatat că la oamenii cu ambiții mari și cu dorința de a-i controla și a-i conduce pe alții rata decesului era cu 60% mai mare decât la ceilalți. Ei au murit de diferite afecțiuni, în special cardiace. Motivul principal, arată studiul, este faptul că la persoanele ambițioase și dornice de putere tinde să se elibereze în corp o cantitate de adrenalină mai mare decât la ceilalți oameni. Surplusul de adrenalină ajunge la vasele de sânge și crește presiunea acestora, ducând la boli cardiace și la atac cerebral. Acest lucru este cu atât mai valabil pentru bărbați. Bărbații ambițioși tind să trudească singuri pentru atingerea obiectivelor, fără să ceară ajutorul nimănui.

A trăi simplu nu este doar cea mai mare înțelepciune a vieții, ci și una dintre cele mai puternice arme împotriva stresului și a depresiei. În societatea noastră modernă, multă

Scanned with OKEN Scanner

lume a fost adusă la disperare de afacerism şi de cărţile de credit care pledează pentru un himeric stil de viaţă „confortabil" în schimbul stresului şi deprimării nesfârşite. Mulţi s-au înglodat în datorii încercând să ţină pasul cu stilul nostru de viaţă modern. Se prea poate să conducă maşini scumpe şi să trăiască în case luxoase, dar inima nu le este împăcată. Rezultatul clar: lipsa confortului. Alegerea unei vieţi simple ne dă înţelepciunea de a spune „nu" multor tentaţii ale societăţii moderne, scutindu-ne de o grămadă de necazuri. Aşa e făcută viaţa: cu cât dorim mai puţine lucruri, cu atât ne este mai uşor să fim mulţumiţi şi cu atât suntem mai fericiţi.

Pentru a aduce la minim nivelul de stres şi a evita depresia, ne mai trebuie curajul şi înţelepciunea de a spune „nu" dorinţelor, lăcomiei şi egoismului. Vom vedea că, astfel, viaţa este mult mai uşoară şi mai plăcută. Aşa cum spunea filosoful grec Epicur acum mai bine de 2 000 de ani, „e cu neputinţă să trăieşti plăcut fără să trăieşti şi înţelept". Pentru înţelepţii chinezi, o viaţă înţeleaptă este simplă din punctul de vedere al hranei, veşmintelor, locuinţei, odihnei, distracţiei şi transportului. Acest stil de viaţă ne apropie de natură şi ne face să fim mai sănătoşi şi mai fericiţi vreme îndelungată.

Trăind în această epocă modernă, trebuie să ne amintim mereu de trei lucruri importante despre fericire. În primul rând, dacă banii pot aduce fericire atunci când sunt folosiţi cu înţelepciune, ei înşişi nu sunt echivalentul fericirii. Nu-i putem lua cu noi când murim. Nici nu asigură fericirea celor dragi rămaşi pe pământ. Într-adevăr, nu putem cumpăra cu ei iubire şi fericire. Adevărata fericire, ca şi iubirea curată, nu stă în puterea banilor. Sigur că banii sunt importanţi în viaţă din multe puncte de vedere. Însă trebuie să ne cunoaştem limitele şi să ştim când să ne oprim.

În al doilea rând, cu toată frumuseţea şi confortul ei, bogăţia nu este un lucru la îndemâna tuturor. De fapt, există o limită a câştigurilor posibile pe parcursul acestei vieţi. Confucius, deşi deloc fatalist, ştia foarte bine acest lucru. El a recunoscut: „Sunt gata să mă fac vizitiul oricui dacă asta mă va umple de bani". Cel mai mare înţelept al Chinei accepta să mâne trăsura altcuiva, dacă astfel ar fi ajuns bogat! Evident, el vrea să spună că bogăţia nu se câştigă prin sârguinţă sau isteţime. Ea este sortită.

Fericirea ţine, în primul rând, de felul în care ne simţim în pielea noastră – stima de sine. Dacă ştim asta, ajungem la concluzia semnificativă că modul cel mai sigur de a găsi fericirea este să privim înăuntru, nu în afară, cum fac, orbeşte, cei mai mulţi oameni. Nu avem nevoie să ne comparăm cu ceilalţi. Comparaţia este revoltătoare. Când simţim că e destul, atunci e destul. Când ne simţim fericiţi, suntem fericiţi, indiferent ce cred ceilalţi despre noi.

De asemenea, este important să privim înainte, nu înapoi. Ce a fost a fost. N-are rost să trăim în trecut. Nu putem să facem planuri şi să acţionăm decât în privinţa zilei de mâine. Ziua de mâine e în mâinile noastre şi trebuie să o ţinem bine. Să privim înainte, să ţinem ochii aţintiţi în faţă. Se pare că aşa cer legile naturii. Dacă ar fi altfel, nu ar trebui să avem ochi la ceafă?

Chiar mai important decât să privim în viitor este să stăpânim prezentul. „Astăzi" este cea mai tangibilă parte a vieţii şi a timpului. Cele mai multe dintre lucrurile pe care le putem realiza în viaţă sunt „astăzi", care este veriga dintre trecut şi viitor. Folosit cu înţelepciune, „astăzi" ne poate ajuta să modelăm viitorul. Prin urmare, mesajul este să ne axăm pe „aici" şi „acum". Secretul concentrării asupra prezentului este meditaţia, pe care o voi prezenta detaliat mai departe în această carte (vezi anexele). Magia meditaţiei

Scanned with OKEN Scanner

este faptul că ne curăţă mintea şi ne permite să ne concentrăm asupra noastră o vreme, fie zece minute, douăzeci de minute sau ore în şir.

Să încercăm să ne gândim că suntem cei mai fericiţi oameni din lume. S-ar putea să pară că ne furăm singuri căciula, dar este o modalitate utilă de controlare a stresului şi a suferinţei. Robert Louis Stevenson spunea adesea: „Lumea e atât de plină de toate, că aş zice/ Oricine poa' să fie ca regii de ferice".

Îmi amintesc şi un poem al marelui filosof american Ralph Waldo Emerson, în care descrie disputa dintre un munte şi o veveriţă. Muntele râde de flecuşteţul de veveriţă şi se laudă că e atât de puternic, încât cară în spate tot codrul. Veveriţa, ştiutoare şi sigură pe ea, încheie discuţia cu această replică: „N-oi putea duce eu în spate păduri, dar nici tu nu poţi sparge o nucă".

Nu este o coincidenţă faptul că acelaşi filosof a făcut în faţa lumii întregi declaraţia îndrăzneaţă că sănătatea este, pe termen lung, cea mai mare bogăţie. Într-adevăr, nu este nevoie să ne comparăm cu alţii. Dacă rezistăm tentaţiei de a ne compara, am făcut primul pas către fericire şi către păstrarea ei. Aşa cum stresul şi depresia ne pot afecta negativ toate aspectele sănătăţii, o minte fericită şi mulţumită ne întăreşte sistemul imunitar. Astfel, dacă ne împotrivim comparaţiei, poate însemna că ne împotrivim bolii. Ce fenomen interesant!

Să nu mai încercăm să fim primii în toate sau să-i controlăm pe ceilalţi. Până la urmă, singura persoană pe care putem să o controlăm şi să o schimbăm este propria noastră persoană. Nimeni nu e perfect; până şi Homer e de acord cu aceasta. Greşeala este omenească. Această idee fundamentală este un bun început. Însă este umană – sau ar trebui să fie – iertarea. Puterea de a ierta nu este monopolul lui Dumnezeu. O avem şi noi, făpturile omeneşti. Aceasta este învăţătura budismului şi cred că stă la baza tuturor religiilor. Trebuie să iertăm nu numai greşelile altora, ci şi pe ale noastre.

Cum putem şti ce ne este şi ce nu ne este scris? Dacă încercăm să obţinem lucruri care nu ne sunt scrise, ne vom alege cu dezamăgire şi depresie. Aici, ghicitorii care au cu adevărat har ne pot oferi un ajutor preţios. La baza cunoaşterii sorţii stă faptul că, în ciuda tuturor declaraţiilor şi bunăvoinţei oamenilor de stat şi ale apărătorilor drepturilor omului, oamenii pur şi simplu nu se nasc egali din punctul de vedere al capacităţilor fizice şi psihice şi cel mai puţin în ceea ce priveşte bogăţia şi fericirea familială. Aceasta dovedeşte că întrecerea nu se desfăşoară pe baze egale şi că succesul variază enorm în cazul unor persoane cu acelaşi grad de inteligenţă şi la fel de harnice. Este un fapt incontestabil că nu toţi cei sârguincioşi pot realiza „visul american".

Cu alte cuvinte, succesul material şi familial nu este direct proporţional cu eforturile noastre. Credinţa populară chineză e că ne este sortit felul căsniciei. Mai precis, partenerul de viaţă ni-l dă soarta, nu eforturile. Şi totuşi, o căsnicie cere eforturi, chiar dacă este una nereuşită. Atunci când ne cunoaştem calităţile şi defectele, suntem mai puţin tentaţi să încercăm lucruri care nu ne stau în puteri. De asemenea, ne este mai uşor să râdem de greutăţi şi de situaţiile stresante, când ne ies în cale. Cunoscându-ne soarta, ne putem împotrivi tentaţiei fireşti de a ne compara cu alţii.

Capacitatea de a uita lucrurile neplăcute sau frustrante poate fi tot atât de importantă pentru sănătatea psihică pe cât este puterea de a ierta. Multă lume îşi doreşte o memorie bună, însă ea poate fi, uneori, un mare handicap pentru sănătate.

Să învăţăm să uităm unele lucruri, iată sfatul dat de chinezii din vremurile vechi, ca modalitate de a fi mai fericiţi. Unul dintre cei mai renumiţi artişti din istoria Chinei,

Scanned with OKEN Scanner

Zhen Banqiao, a spus: „Este un lucru rar să fii sărac cu duhul şi e o binecuvântare ca alţii să profite de tine. Astfel, a te preface că eşti surd şi mut este o bună metodă de a-ţi prelungi viaţa". Această atitudine necompetitivă este subliniată mereu în doctrinele budistă şi daoistă, atât ca modalitate de păstrare a sănătăţii, cât şi ca autocultivare.

Trebuie să ne găsim o activitate sau un hobby în care să ne refugiem în momentele de stres. Mulţi oameni au descoperit că, dacă nu se mai gândesc la durere şi se implică în activităţi agreabile, durerea dispare. Aceasta se poate realiza, pur şi simplu, dacă facem ceva care ne place, cum ar fi să ne uităm la un film, să ascultăm muzică sau să mergem la pescuit – sunt nenumărate lucruri ce ne permit să uităm o vreme de necazuri. Adesea, cea mai bună soluţie de a scăpa de stres este să nu ne mai gândim la el.

Exerciţiile fizice sunt un tip de activitate care ne distrage mintea – şi chiar cel mai bun posibil. Într-adevăr, ele ne permit să împuşcăm doi iepuri dintr-un foc – ne fac mai sănătăţoşi şi elimină stresul. Practicarea lor regulată ne poate întări forţa psihică şi creativitatea, eliminând, astfel, stresul. Aceasta se datorează, în mare măsură, faptului că exerciţiile fizice cresc fluxul de oxigen către creier, ne ridică moralul şi ne întăresc încrederea în noi. Cu cât suntem mai inactivi, cu atât mai mult durează stările depresive sau dureroase, care pot duce la efecte mai grave sau de durată (de exemplu, epuizare nervoasă).

Qigong este un factor polivalent de reglare a minţii şi a trupului care merge direct la rădăcina reacţiei în situaţiile de stres, dezamorsând declanşatorii stresului. Meditaţia este un factor instantaneu de calmare şi o gimnastică a minţii. Ea poate cu adevărat să răcorească o minte înfierbântată de explozii emoţionale. Poate da minţii o viziune mai intuitivă asupra vieţii, făcând-o să uite de situaţiile posibil dificile şi dându-i o mai mare rezistenţă la stres. Observaţii clinice efectuate în China au arătat că persoanele care practică de mulţi ani *qigong* au niveluri mai scăzute de hormoni corticali şi de adrenalină. În consecinţă, sunt mult mai capabile să facă faţă paşnic stresului, fără să-şi perturbe funcţionarea hormonală normală a corpului. În acelaşi timp, s-a constatat că persoanele care practică *qigong* sunt mai puţin anxioase şi se arată mai puţin mânioase, ostile şi iritabile decât ceilalţi subiecţi. (Pentru mai multe informaţii despre practicarea *qigong*-ului, vezi anexa 1.)

În China, muzica este de multă vreme o metodă de vindecare. Confucius a trecut educaţia muzicală printre obiectele obligatorii ale învăţăturii lui. El îşi sfătuia discipolii să apeleze la muzică pentru vindecarea atât a durerilor psihice, cât şi a celor fizice. O recomanda, de asemenea, şi împotriva insomniei şi pentru relaxare. Le spunea discipolilor că melodiile plăcute pot produce modificări subtile ale corpului şi minţii, îmbunătăţind starea spiritului şi imunitatea şi accelerând procesul de vindecare. Muzica uşoară şi melodioasă ne poate duce într-o lume minunată, în care uităm o vreme de situaţiile stresante. S-a descoperit că, pe lângă capacitatea ei magică de a reduce stresul şi depresia, muzica mai are multe alte efecte terapeutice. De exemplu, poate ameliora hipertensiunea, insomnia, astmul, ulcerul şi o serie de infirmităţi fizice şi dureri musculare. Explicaţia constă în faptul că muzica poate stimula endorfinele – „ucigaşii durerii" secretaţi de corp. S-a dovedit în mod ştiinţific că unele tipuri de muzică pot reduce componentele fiziologice ale durerii, cum ar fi stresul, depresia, anxietatea şi teama (*Journal of Music Therapy*, XXIII, 1986).

Un studiu recent efectuat la Women's Hospital din Baton Rouge a examinat două grupuri de prematuri. Unul dintre grupuri a ascultat cântece de leagăn lente, celălalt nu.

Scanned with OKEN Scanner

La nou-născuţii care au ascultat muzică s-au constatat niveluri mai mari de oxigen în sânge şi un ritm cardiac mai normal decât la ceilalţi.

Desigur, nu este obligatoriu să fie o muzică produsă de instrumente muzicale sau de voci omeneşti. Natura însăşi ne oferă o mulţime de posibilităţi, dacă îi acordăm atenţie. Sunetul apei care curge, foşnetul frunzelor şi păsările – toate acestea sunt leacuri naturale care nu costă nimic şi ne ajută enorm.

Religiile sunt considerate de multă lume hrană pentru minte. Acum, că am aflat despre legătura şi interdependenţa dintre corp şi minte, ne este mai uşor să înţelegem cât de important e să ne hrănim mintea cu lucrurile potrivite. Religia este un astfel de aliment sănătos. În cadrul unui studiu medical recent efectuat în Connecticut s-a constatat la atei o rată a mortalităţii dublă faţă de persoanele cu o credinţă puternică. Putem spune fără teama de a greşi că o credinţă religioasă puternică poate fi un liman mental când suntem stresaţi, moment în care suntem cel mai predispuşi la îmbolnăvire. În plus, cercetătorii au constatat la persoanele care îşi găsesc în mod regulat alinarea şi credinţa în religie o tensiune arterială mai mică, mai puţine boli cardiace, rate mai mari de supravieţuire după intervenţii chirurgicale majore şi o rată a sinuciderilor considerabil mai redusă.

Nu este de mirare că, după statisticile de ultimă oră, circa o treime dintre pacienţii americani actuali le cer doctorilor să se roage împreună cu ei sau pentru ei, ca parte a procesului de vindecare.

Forţa vindecătoare a religiei provine, în mare parte, din faptul că propovăduieşte viaţa de după moarte. Acest lucru ne poate ajuta să suportăm mai uşor presiunile şi mizeriile vieţii pământeşti decât am face-o altfel. Atunci când sufletul este luminat şi hrănit de perspectiva vieţii următoare, viaţa de acum devine mai uşor de înfruntat.

Alegerea religiei nu are prea mare importanţă din punctul de vedere al sănătăţii psihice. După cum văd eu lucrurile, toate marile religii sunt, în esenţă, acelaşi lucru. Diferenţele ţin mai mult de formă decât de fond. Toate au la bază aceleaşi învăţături şi toate sunt forţe ale binelui. Ele ne oferă un refugiu spiritual în faţa presiunilor vieţii de zi cu zi. În acest sens, considerăm religiile alimente sănătoase pentru minte. Ca atare, sunt la fel de eficiente, indiferent dacă suntem creştini, catolici, budişti, daoişti, musulmani sau orice altceva. Dacă stăm de vorbă cu credincioşii acestor religii diferite, vom primi dovezi convingătoare.

O alimentaţie echilibrată este esenţială nu numai pentru sănătatea fizică, ci şi pentru cea psihică. Calitatea hranei consumate ne afectează inevitabil sănătatea şi activităţile mentale. Este o observaţie banală faptul că, dacă mâncăm bine, mintea ne este mai activă şi mai energică, aptă să lucreze mai multe ore fără somn. Cu cât avem mai multă energie mentală, cu atât sunt mai puţine riscuri să fim copleşiţi de stres şi depresie.

Pentru a întregi acest tablou al fiinţei omeneşti, trebuie să spunem că, în măsura în care spiritul afectează corpul, şi corpul poate afecta spiritul. Relaţia dintre ele este de interdependenţă şi interacţiune strânsă. Nici unul nu poate supravieţui fără celălalt.

Scanned with OKEN Scanner

Scanned with OKEN Scanner

Capitolul 7

Secretele naturale ale sănătăţii: exerciţiile fizice

Exerciţiile fizice reprezintă unul dintre principalele instrumente de îmbunătăţire a sănătăţii şi tratarea bolilor din sistemul chinez de îngrijire naturală a sănătăţii. Acum câteva mii de ani, chinezii au descoperit adevărul că activitatea este viaţă, iar lipsa activităţii este moarte. În *Yi jing*, cea mai veche carte scrisă în China şi cea mai importantă lucrare clasică a civilizaţiei chineze, se afirmă: „Universul evoluează neîntrerupt, aşa că omul cu fire aleasă trebuie să fie activ cât trăieşte".

Încă de la începutul civilizaţiei lor, chinezii au acordat atenţie mişcării fizice ca modalitate de păstrare a sănătăţii. Aşa cum am arătat mai înainte, există de 3 000 de ani un set de exerciţii chineze destinate îmbunătăţirii sănătăţii şi tratării bolilor. Lui Hua Tuo, un medic chinez celebru şi unul dintre strămoşii sistemului chinez de îngrijire naturală a sănătăţii, îi plăcea să compare corpul omenesc cu o uşă şi cu apa. Prezentând lumii seria de exerciţii bazate pe „jocul celor cinci animale", el a dat explicaţia convingătoare că apa curgătoare nu ajunge niciodată să fie stătută, pentru că se mişcă. La fel, stâlpul pe care se roteşte uşa nu e mâncat de cari, pentru că este folosit des. (În vremurile străvechi, în China, uşile şi stâlpii lor erau din lemn, aşa încât puteau fi roase de cari.) Exact în acelaşi fel, corpul omenesc care face mişcare în mod regulat nu se va îmbolnăvi. Pe de altă parte, lipsa mişcării este una dintre principalele cauze ale bolilor.

Acest lucru este şi mai adevărat pentru oamenii din zilele noastre. Mulţi dintre noi stăm încremeniţi la birou şi în faţa calculatorului în perioada în care nu dormim. Suntem expuşi la un nivel mai mare de stres decât străbunii noştri şi am înlocuit sănătosul mers pe jos cu maşinile. Tensiunea mare şi stilul de viaţă sedentar care caracterizează viaţa modernă au fost legate de toate afecţiunile, de la bolile cardiovasculare până la cancer. Acesta pare să fie preţul plătit de omenire pentru comoditatea şi productivitatea vieţii moderne.

Nu este de mirare că atât de mulţi oameni se plâng de îmbătrânirea mult prea rapidă. Mulţi se plâng de fragilizarea părului, riduri, ţiuit în urechi, vedere înceţoşată, goluri de memorie, lipsa dorinţei sexuale şi alte fenomene, deşi sunt doar de vârstă medie. Acesta este, în mare măsură, rezultatul vieţii lor sedentare.

Întrucât modul de viaţă este o opţiune personală, îmbătrânirea prematură nu e inevitabilă. Dacă dorim să ne schimbăm stilul de viaţă, făcându-l mai activ, putem inversa procesul de îmbătrânire care s-a instalat deja. Exerciţiile fizice îşi pun la lucru vraja de întinerire, făcându-ne să respirăm mai profund. Savanţii numesc procesul pe care îl declanşează exersarea fizică regulată „consum maxim de oxigen". Ce face el la nivel molecular este să umple cu oxigen celulele corpului.

Studiile au arătat că, după 20 de ani, când mulţi dintre noi începem să devenim leneşi, prelucrăm cu aproximativ 1% mai puţin oxigen în fiecare an. Consecinţa acestei reduceri a oxigenului este un declin proporţional al activităţii celulare. Cu alte cuvinte, corpul începe să se sufoce. Asta cred eu că este îmbătrânirea – iar creşterea cantităţii de oxigen e benefică sănătăţii şi ajută la întârzierea procesului de îmbătrânire. Specialiştii sunt de acord acum cu faptul că partea cea mai mare din declinul pe care îl suferă vârstnicii nu îşi are rădăcinile în îmbătrânirea însăşi, ci în simpla dezafectare. Exerciţiile fizice pot să împiedice oasele, muşchii şi organele interne să se descompună şi chiar să revigoreze zonele corpului care îmbătrânesc.

O soluţie la îndemână, naturală şi gratuită a acestei dileme este exersarea fizică regulată. Ea poate anula contradicţia dintre modernizare şi sănătatea naturală. Exersarea poate împiedica instalarea multor tipuri de afecţiuni degenerative, dând inimii şi plămânilor suficientă vigoare pentru a furniza cantitatea de oxigen cu care s-a obişnuit organismul. De fapt, corpul nostru răspunde la stresul fizic prin adaptare şi întărire. Această reacţie este însăşi esenţa evoluţiei. De exerciţiile fizice beneficiază direct inima şi plămânii. S-a dovedit că la persoanele care practică joggingul sistemul cardiovascular are o capacitate dublă faţă de persoanele de aceeaşi vârstă ce sunt mai puţin active. Nu trebuie să uităm că inima însăşi este un muşchi şi are nevoie de exersare regulată. Studiile arată că persoanele care rămân active la bătrâneţe – în special cele foarte active – îşi pot păstra capacitatea respiratorie egală cu a celor cu 30 de ani mai tinere. (În acest context, persoane „active" înseamnă cele care fac zilnic în medie o oră de exerciţii fizice, iar „foarte active" sunt cele ce exersează zilnic în medie două ore.)

Cel mai surprinzător este, poate, faptul că exerciţiile fizice practicate regulat ne pot modifica şi obiceiurile alimentare. O anchetă a arătat că persoanele care exersează regulat au mai multe şanse să se lase de fumat, cu 40% mai multe şanse de a mânca mai puţină carne de vită, cu 30% mai multe şanse de a reduce consumul de cafeină, cu 250% mai multe şanse de a mânca alimente hipocalorice şi cu 200% mai multe şanse de a slăbi decât cei care nu fac exerciţii fizice („Look who's getting it all together").

Iată câteva dintre binefacerile exersării regulate:

- întăreşte sistemul imunitar;
- scade tensiunea arterială;
- măreşte colesterolul benefic (HDL) şi reduce colesterolul nociv (LDL);
- creşte rata metabolismului, accelerând arderea surplusului de grăsimi;
- reglează la un nivel mai înalt „termostatul" corpului în timpul zilei;
- îmbunătăţeşte respiraţia şi curăţă plămânii;
- reduce riscul de cancer mamar;
- îmbunătăţeşte somnul şi reduce insomnia;
- măreşte circulaţia sângelui şi a oxigenului în toate părţile corpului, întărindu-ne, astfel, memoria şi sistemul imunitar;
- întăreşte miocardul şi îl protejează, reducând tendinţa de coagulare a sângelui, şi îl face un dispozitiv de pompare mai puternic şi mai eficient;
- întăreşte oasele, crescându-le densitatea şi tonifiind muşchii, şi previne, astfel, osteoporoza;
- ne menţine puternici şi supli; face să crească masa musculară şi să scadă grăsimea;
- ne îmbunătăţeşte dispoziţia şi spiritul;

Scanned with OKEN Scanner

- accelerează mişcările intestinale, făcând ca hrana să tranziteze mai repede colonul şi prevenind, astfel, constipaţia şi cancerul colonului;
- stimulează curăţarea corpului, prin transpiraţie şi defecaţie;
- favorizează proliferarea enzimelor care consumă caloriile şi măreşte capacitatea celulelor musculare de a folosi glucoza;
- controlează greutatea, ajutând la prevenirea diabetului, obezităţii şi a hipertensiunii;
- creşte vitalitatea sexuală, ajută la vindecarea impotenţei şi în cazurile de pierdere a dorinţei sexuale;
- scade tensiunea fizică şi stresul mental;
- ne îmbunătăţeşte capacitatea de a face faţă crizelor;
- stimulează moralul şi măreşte energia;
- netezeşte şi hrăneşte pielea;
- accelerează refacerea după răceală, întărind sistemul imunitar;
- încetineşte procesul de îmbătrânire.

Multă lume se preocupă în zilele noastre de ridurile de pe faţă. În fond, cea mai bună cale de a „netezi" aceste riduri este să rămânem în formă. De fapt, ceea ce face ca faţa să arate rumenă şi voioasă – oxigenul – o face şi aspră şi zbârcită. Pielea atleţilor este mai elastică decât a colegilor lor de generaţie sedentari. Savanţii consideră că pielea noastră reflectă adaptarea la antrenamentul uzual de rezistenţă prin creşterea masei şi întărirea structurii. Aceasta ne ajută să explicăm faptul că atleţii arată – şi, desigur, se comportă – mai tinereşte decât colegii lor de generaţie mai puţin activi.

În plus, oxigenul care pătrunde în corp în timpul exersării ajunge şi la cap. Cu cât creierul primeşte mai mult oxigen proaspăt, cu atât este mai limpede, mai activ, mai pătrunzător şi mai sănătos. Prin urmare, exersarea fizică poate întări ţesutul nervos cam în acelaşi fel în care întăreşte muşchii. Creşterea alimentării cu oxigen, a activităţii enzimatice şi a fluxului sangvin datorată exerciţiilor fizice protejează starea generală de sănătate a sistemului nervos central, iar acest lucru, la rândul lui, are ca rezultat starea fizică bună a celui care exersează. Există credinţa populară că mişcarea fizică ne stimulează şi ne încinge prea tare. În realitate, exersarea are asupra corpului o forţă magică de calmare. Chiar şi exersarea moderată creşte temperatura muşchilor, făcându-i să se destindă şi, prin urmare, să le fie mai bine.

Exerciţiile fizice au sau nu vreo legătură cu capacitatea sexuală? Sigur că au. Dacă privim cu atenţie, vom observa că majoritatea persoanelor active sexual sunt active fizic. Savanţii moderni au confirmat acest lucru, descoperind că exercţiile fizice măresc fluxul hormonilor care au rolul-cheie în chimia excitaţiei la ambele sexe. Aceasta coincide cu rezultatele obţinute de James White, specialist în domeniul formei fizice şi sexualităţii şi profesor consultant la University of California, din San Diego. El a constatat că bărbaţii care fac regulat exerciţii fizice moderate raportează un libido crescut, contacte sexuale mai satisfăcătoare şi mai puţine probleme legate de erecţie.

În *Journal of the American Medical Association* a apărut un articol în care concluzia este că efectuarea unor exerciţii fizice moderate o dată pe săptămână poate scădea cu 24% rata decesului în cazul tuturor afecţiunilor la femei („Physical Ability and Mortality in Post-menopausal Women", 1997). Iar exerciţiile moderate de patru ori pe săptămână pot reduce rata cu 30% în toate afecţiunile, mai ales cele cardiace şi respiratorii. Conform acestui studiu, exerciţiile regulate, chiar la un nivel foarte moderat, pot să

Scanned with OKEN Scanner

previnã şi sã vindece multe probleme de sănătate specific feminine, cum sunt disfuncţiile menstruale, deoarece exersarea poate salva hormonii feminini.

Următoarele statistici din diverse studii efectuate în SUA arată limpede binefacerile exersării regulate:

- exerciţiile efectuate zilnic accelerează recuperarea după răceală, stimulând sistemul imunitar. Femeile care mergeau zilnic pe jos 45 de minute şi-au revenit de două ori mai repede – în cinci zile faţă de zece zile – decât cele ce nu făceau mişcare[1];
- exersarea de cinci sau de mai multe ori pe săptămână poate reduce cu 42% riscul diabetului de tip II (Cohen, 1995);
- la persoanele inactive fizic există, în primul rând, un risc cu 35-52% mai mare de apariţie a hipertensiunii decât la cele care fac exerciţii fizice, indiferent de ceilalţi factori de risc ai maladiei (*Consumer Issues in Health Care Sourcebook*, 1995, p. 391).

Un studiu recent cu o durată de 14 ani, efectuat pe un eşantion de 25 000 de femei, aduce veşti extrem de interesante pentru femeile care sunt îngrijorate de cancerul mamar. Studiul arată că exerciţiile regulate pot reduce riscul de cancer mamar cu 47% la femeile în faza de premenopauză şi cu 33% la cele din faza de postmenopauză. Acest lucru se datorează faptului că exersarea regulată scade secreţia de estrogen, un hormon feminin care favorizează apariţia cancerului mamar.

În alt studiu, efectuat în cadrul Honolulu Heart Program, s-a constatat că printre persoanele care fac în mod regulat exerciţii fizice incidenţa atacului cerebral a fost de numai o treime faţă de persoanele inactive.

Să luăm exemplul uneia dintre cele mai simple forme de exersare – plimbarea. S-a dovedit că mersul este unul dintre cele mai bune exerciţii. El poate să prevină şi să amelioreze tulburările cardiovasculare, respiratorii şi circulatorii, stimulează digestia şi favorizează somnul, controlează greutatea şi reduce stresul şi depresia. O jumătate de oră de mers zilnic scade riscul de instalare a uneia dintre principalele cauze ale bolilor şi ale deceselor din această ţară. S-a demonstrat că mersul regulat poate scădea riscul de a muri prematur din cauza bolilor cardiace, a cancerului la colon şi a diabetului. Poate scădea tensiunea arterială, îmbunătăţeşte nivelul colesterolului şi reduce grăsimea din organism. Poate să întărească şi să menţină musculatura, osatura şi articulaţiile, ameliorează artrita şi previne hipertensiunea. În plus, după plimbare dormim mai bine, ni se reduce nivelul de stres şi depresie şi ne creşte energia.

Chinezii din vechime recomandau exersarea regulată de două ori pe zi, preferabil o dată dimineaţa şi o dată după-masa sau seara. Ideal este să exersăm zilnic, nu de două-trei ori pe săptămână. La urma urmei, trebuie să dormim zilnic, nu de două-trei ori pe săptămână. Exersarea zilnică este cea mai bună deoarece 24 de ore reprezintă ciclul naturii. Pentru a beneficia la maxim de exersare, ca şi de multe alte lucruri, este important să trăim în armonie cu ritmul naturii. Pentru persoanele cu trebuinţe specifice de vindecare, frecvenţa exersării poate creşte, iar durata ei se poate reduce. Durata optimă a fiecărei şedinţe este în jur de 20-30 de minute.

---

1. Studiu efectuat de David Nieman, specialist în fiziologia exersării fizice de la Appalachian State University, Carolina de Nord, prezentat în „Physical Activity and Immune Function in Elderly Women", *The Walking Magazine*, 25, 7, iulie 1993, pp. 823-831.

Scanned with OKEN Scanner

Dacă vorbim despre momentul cel mai potrivit pentru exersare, chinezii din vremurile vechi ne-au oferit îndrumări prețioase. În conformitate cu fiziologia tradițională chineză a exersării fizice, momentul dintre trezire și micul dejun este unul dintre cele mai propice. Cu cât mai devreme dimineața, cu atât mai bine, efectul curativ fiind mai intens. De obicei, practicanții artelor marțiale chineze își încep exercițiile zilnice înainte de 5 dimineața. Timp de 70 de ani, regretatul meu profesor, dr. Wan Laisheng, s-a trezit zilnic la 4 dimineața și a exersat *qigong* și arte marțiale. Când își încheia el antrenamentul, soarele abia răsărea, iar cei mai mulți oameni erau încă în pat. El a respectat acest program până la sfârșitul vieții.

Exersarea la începutul dimineții are multe avantaje. În primul rând, ne ajută să eliminăm aerul stătut acumulat în corp în timpul somnului (strămoșii chinezi considerau că aerul nopții are natura *yin*, care nu este favorabilă sănătății fizice și psihice) și îl înlocuiește cu aer proaspăt (chinezii din vechime considerau că aerul dimineții este foarte hrănitor și benefic stării generale de sănătate). În al doilea rând, ne curăță mintea și ne întărește spiritul pentru o nouă zi de muncă. Astfel, ne cresc eficiența și productivitatea, devenind mai optimiști și mai încrezători, mai capabili de a face față stresului din timpul zilei. În al treilea rând, stimulează digestia și creează poftă de mâncare. În al patrulea rând, mărește adaptabilitatea fizică și psihică la mediu, sporind imunitatea la boli.

Programul pe care îl recomand este exersarea cel puțin de două ori pe zi, circa 30 de minute de fiecare dată. Eu prefer să exersez o dată dimineața și a doua oară după-masa sau seara. Starea vremii nu afectează acest program.

Cea mai bună este exersarea într-un spațiu închis, deoarece aerul este mult și proaspăt. În timpul exersării, trupul are nevoie de mai mult oxigen, pentru a putea ține pasul cu ritmul cardiac și cu arderile interne. Astfel, aerul proaspăt și abundent devine la fel de important ca exersarea însăși. De asemenea, sunt mai multe lucruri de privit în afara casei, ceea ce sporește interesul exersării.

Chinezii din vechime ne avertizau, de asemenea, împotriva exersării atunci când suntem obosiți, flămânzi, însetați sau cu o jumătate de oră înainte și după masă. Exersarea când suntem obosiți ne sleiește de enegia vitală, slăbindu-ne în loc să ne întărească. Înțelepții chinezi au mare grijă să evite acest lucru. Exersarea aproape de momentul mesei alungă sângele din stomac, producând indigestie și dureri de stomac. De asemenea, trebuie să bem mai multă apă și să mâncăm mai mult, în funcție de intensitatea exersării. Trebuie să facem aceasta mai ales în lunile de vară, despre care se consideră că sunt momentul cu cel mai mare consum din an. Aceasta înseamnă că vara trebuie să bem mai multă apă și suc de fructe și să consumăm alimente mai hrănitoare.

Chinezii din vechime ne sfătuiau să nu „ne aruncăm în" exersare intensă imediat după citit, odihnă sau somn. Nu trebuie nici să ne repezim la citit, odihnă sau somn după exersare intensă. Explicația este că trupul omenesc are nevoie de un moment de tranziție pentru a se adapta de la o activitate la alta între care ar putea exista o mare diferență a ritmului cardiac. Prin urmare, este esențial să ne oferim o scurtă perioadă de trecere de la activitatea fizică la cea psihică. Aceasta se face cel mai bine printr-o scurtă plimbare înainte și după orice exersare intensă. Profesorul meu, dr. Wan Laisheng, spunea adesea: „A nu face o mică plimbare înainte și după practicarea artelor marțiale este semn sigur de prostie". Iată o regulă de aur pe care trebuie să o ținem minte. Încălcarea acestui principiu va duce la probleme cardiace, deoarece inima are nevoie de o perioadă de tranziție pentru a se adapta la un alt tip de activitate. În acest sens, corpul nostru

Scanned with OKEN Scanner

seamănă cu un automobil. Dacă vrem să ne slujim de maşină o perioadă mai lungă, se recomandă ca dimineaţa, după ce toată noaptea a fost garată, să aşteptăm un moment ca motorul să se încălzească şi abia apoi să pornim la drum.

Exersarea corectă şi moderată este necesară pentru sănătate, însă efortul exagerat – de exemplu, ridicarea unor haltere, maratonul sau alpinismul – ne poate slăbi sistemul imunitar, distrugându-ne sănătatea. Oamenii se deosebesc din punctul de vedere al forţei şi al rezistenţei, însă fiecare trebuie să-şi cunoască limitele. Şi în această situaţie, ca şi în toate celelalte, prea mult este, inevitabil, la fel de nociv ca prea puţin. După părerea lui David Nieman, profesor la Appalachian State University din Carolina de Nord, exersarea aproape de limita capacităţii timp de numai 45 de minute determină apariţia unei „găuri" de şase ore de vulnerabilitate la boli. În această perioadă suntem mult mai vulnerabili la atacul bolii, deoarece sistemul imunitar ne-a fost slăbit în mare măsură (1993a).

De asemenea, este important să nu ne forţăm prea mult în timp ce facem exerciţii. De aceea, consider că exerciţiile chinezeşti de menţinere a formei au avantaje nete faţă de exerciţiile mai grele. Toate formele de exersare au unele avantaje comune pentru sănătate, dar există unele deosebiri majore între exerciţiile tradiţionale chinezeşti şi cele convenţionale, populare în Occident.

Una dintre deosebirile majore este faptul că toate exerciţiile chinezeşti de menţinere a formei au ca unic scop îmbunătăţirea stării de sănătate, în vreme ce multe dintre formele exerciţiilor moderne vizează, în primul rând, competiţia. De exemplu, faţă de *taijiquan*, *qigong* şi „exerciţiile fizice de dimineaţă ale lui Dharma", în fotbal, baschet, atletism şi în multe alte forme de exersare unul dintre scopuri este competiţia. Această deosebire este foarte semnificativă din punct de vedere medical. Ea nu numai că duce la alte deosebiri majore, ci explică şi de ce exerciţiile chinezeşti de menţinere a formei sunt mai potrivite pentru menţinerea sănătăţii şi vindecare prin mijloace naturale. În plus, exerciţiile chinezeşti de menţinere a formei sunt create doar în scopul menţinerii sănătăţii şi al tratării bolilor. Ca atare, nu au nimic de-a face cu competiţia. Aceasta permite practicarea lor cu seninătate, întărind, astfel, efectul lor terapeutic.

Nu trebuie decât să-i privim pe cei care practică împreună *taijiquan* în aproape orice parc din China ca să vedem minunatul ritm al oamenilor care se mişcă în perfectă armonie unul cu celălalt. Toţi împărtăşesc bucuria sinceră a exersării, precum şi a tovărăşiei. Putem percepe aici spiritul dominant al convieţuirii paşnice care caracterizează cultura chineză. Acest lucru este posibil doar atunci când nu intră în joc competiţia. Într-un sens absolut, binefacerile sunt reciproce. Mai întâi de toate, dacă vecinii ne sunt sănătoşi, avem şi noi mai mari şanse să fim sănătoşi, fie şi numai pentru că mişună în jurul nostru mai puţine bacterii infecţioase.

Altă diferenţă majoră o reprezintă însăşi „blândeţea" exerciţiilor chinezeşti de menţinere a formei, în opoziţie cu muşchii şi duritatea sporturilor occidentale. În exersare, ca şi în alimentaţie, chinezii au ales calea cea lină şi mersul încet. Perspectiva lor despre viaţă, ca şi despre sănătate, este pe termen lung. Atât viteza, cât şi durata exerciţiilor sunt anume reglate, exact aşa cum se întâmplă şi cu hrana. Chinezii ştiu că, în vreme ce exersarea moderată este necesară pentru sănătate şi pentru alimentarea *qi*-ului vital, eforturile fizice exagerate pot afecta *qi*-ul vital, ducând la probleme de sănătate.

Studii moderne au confirmat această înţelepciune chineză străveche. După părerea doctorului Thomas Brunoski, medic în Westport, Connecticut, exersarea cu o intensitate foarte mare favorizează formarea pe o perioadă scurtă a radicalilor liberi. Aceştia sunt

Scanned with OKEN Scanner

substanţe care stimulează oxidarea din organism, ducând la îmbătrânire prematură şi la boli cardiace. Dat fiind că exerciţiile tradiţionale chineze de menţinere a formei sunt uşoare şi se execută fără grabă, ne fac să ne simţim de două ori mai relaxaţi, ceea ce poate, în mare măsură, să întreţină şi sănătatea psihică, pe lângă cea fizică. Datorită naturii lor blânde, ele sunt potrivite, practic, pentru toată lumea. Oamenilor având vârste, sex şi stări fizice diferite le pot fi benefice aceste exerciţii, deoarece nu au efecte secundare nocive. Le putem executa în orice moment şi în orice loc. Sunt la îndemâna tuturor, întrucât pentru cele mai multe dintre ele nu este nevoie de echipament sau de aparate.

A treia deosebire majoră este faptul că în exerciţiile chinezeşti de menţinere a formei se pune accentul pe coordonarea subtilă dintre trup şi minte. Ele necesită o concentrare deplină asupra a ceea ce facem, folosindu-ne mintea pentru a îndruma mişcările trupului. Aceasta este o altă aplicaţie directă a filosofiei sistemice pe care o au chinezii despre univers, în care rezultatul e îmbunătăţirea simultană a sănătăţii psihice şi fizice.

A patra deosebire majoră este foarte importantă, iar importanţa ei nici nu poate fi vreodată subliniată îndeajuns. Este vorba despre cerinţa de coordonare a respiraţiei cu mişcarea fizică. Dat fiind rolul esenţial al respiraţiei pentru viaţă şi sănătate, combinarea respiraţiei regulate cu mişcarea lină a trupului amplifică enorm efectul terapeutic al acestor exerciţii.

Iată câteva lucruri pe care este bine să le ţinem minte în legătură cu exersarea:

- Pregătirea/încălzirea – exersarea trebuie să fie precedată de o scurtă perioadă de încălzire. Înainte de a începe exersarea trebuie să facem o pregătire psihică şi fizică şi să ne încălzim corpul câteva minute. Această încălzire poate fi o plimbare uşoară sau exerciţii de întindere, pentru a mări flexibilitatea articulaţiilor şi a muşchilor. Căldura generată de această exersare preliminară ajută la creşterea fluxului de sânge către muşchi, alimentându-i cu mai mult oxigen. În plus, creşterea temperaturii muşchilor ajută la creşterea elasticităţii şi mobilităţii încheieturilor, contribuind, astfel, la prevenirea vătămării în cursul exersării.
- Răcorirea – trebuie să ne acordăm un moment de răcorire după exersare, atât psihic, cât şi fizic. Aceasta înseamnă o perioadă de relaxare treptată după exersare, mai ales după exerciţii intense. Răcorirea după exersare este vitală, pentru a evita efectele secundare nocive. Această perioadă-tampon între exersare şi muncă sau somn ajută la eliminarea treptată a căldurii, împiedicând organismul să sufere un şoc. De fapt, dacă ne oprim brusc din exersare, pot apărea spasme musculare şi crampe. Şi în acest caz, cea mai bună este o plimbare de câteva minute, până ce ritmul cardiac scade sub 100 de bătăi pe minut. Profesorul meu spunea: „Doar un prost nu face o plimbare înainte şi după practicarea artelor marţiale". De fapt, această regulă se aplică la toate tipurile de exerciţii, inclusiv cel de respiraţie, care pare să fie lipsit de mişcare.
- Trebuie să procedăm cu încetineală. Începem exersarea obişnuită şi creştem uşor viteza, astfel încât inima, muşchii şi plămânii să se poată adapta la noile cerinţe impuse de exersare. Creşterea bruscă a duratei, intensităţii sau frecvenţei şedinţelor poate provoca vătămări.
- Nu trebuie să urinăm imediat după o exersare intensă. Inima bate mai repede decât de obicei şi rinichii sunt tensionaţi. La fel ca inima, şi rinichii au nevoie de timp ca să se răcorească. Urinarea în acel moment este dăunătoare rinichilor şi duce la scurgerea energiei vitale stocate în ei. Strămoşii chinezilor credeau că urinarea

Scanned with OKEN Scanner

imediat după exersare – şi mai ales după o exersare intensă – duce la o deteriorare subtilă a rinichilor şi la leşin.

- Trebuie să bem o cană cu apă caldă şi să mergem la toaletă înainte de a începe exerciţiile de dimineaţă. Explicaţia este că exersarea ne face să transpirăm. Ca urmare, corpul absoarbe apă din colon, pentru a-şi menţine echilibrul. Aceasta poate îngreuna defecaţia ulterioară. De asemenea, corpul poate absorbi unele dintre substanţele toxice deja dizolvate în apă, urmând să fie excretate, ceea ce dăunează sănătăţii. Dat fiind faptul că băutul apei şi mersul la toaletă cer timp, este bine să ne trezim devreme dacă vrem cu adevărat să exersăm dimineaţa.
- Nu trebuie să exersăm imediat după masă. Aceasta deoarece după fiecare masă o mare cantitate de sânge se concentrează în stomac, pentru a asigura digestia corectă a hranei. Cu cât este mai plin stomacul, cu atât e nevoie acolo de mai mult sânge. Procesul digestiei durează cam o oră. În consecinţă, este recomandabil să evităm exerciţiile intense cel puţin o oră, dacă nu şi mai mult, după o masă. Însă nu este nici o problemă dacă facem o plimbare uşoară după masă, ba chiar e recomandată.
- Trebuie să purtăm haine lejere şi pantofi sport uşori. Fără pălărie şi ochelari, dacă se poate. Explicaţia este că astfel suntem mai relaxaţi, creşte concentrarea minţii asupra exersării înseşi şi este favorizată circulaţia lină în corp a sângelui şi a *qi*-ului.

Consultaţi anexele, în care am prezentat în linii mari caracteristicile, efectele terapeutice şi instrucţiunile legate de cinci dintre cele mai eficiente forme de exerciţii chinezeşti pentru întreţinerea sănătăţii şi vindecarea naturală.

Scanned with OKEN Scanner

Scanned with OKEN Scanner

Capitolul 8

Secretele naturale ale sănătăţii: viaţa sexuală disciplinată

Hrana şi somnul sunt trebuinţe biologice fundamentale. Tot aşa este şi sexul. Activităţile sexuale sunt rezultatul firesc al secreţiei de hormoni sexuali. El este esenţial pentru perpetuarea speciilor. Este voinţa lui Dumnezeu, care a creat câte două sexe pentru fiecare specie, pentru ca ele să se sprijine reciproc şi specia să nu piară. Într-adevăr, bărbatul şi femeia trebuie să trăiască împreună în armonia care le oferă avantajele reciproce din punctul de vedere al sănătăţii. Relaţiile sexuale armonioase sunt foarte benefice stării generale de sănătate şi de fericire; prin urmare, absenţa vieţii sexuale normale nu este deloc profitabilă pentru sănătatea noastră.

Această idee a combinaţiei masculin-feminin pentru realizarea lui *dao* universal este ilustrată limpede în *Yi jing* (*Cartea schimbărilor*), lucrare chineză clasică scrisă acum aproape 3 000 de ani. De fapt, una dintre temele recurente este că *yin* singur nu se reproduce şi *yang* singur nu creşte, iar *dao* este realizat de combinaţia *yin-yang*. Această combinaţie dă naştere tuturor lucrurilor. Pe baza concepţiei lor despre legea universală *yin-yang*, chinezii din vremurile vechi credeau că, pentru a fi sănătoşi, trebuie să avem o viaţă sexuală armonioasă, în care partenerii se completează şi se alimentează reciproc. Aceasta se numeşte *qu yin bu yang* („a lua *yin* pentru a hrăni *yang*") şi *qu yang bu yin* („a lua *yang* pentru a hrăni *yin*").

Pentru a beneficia la maximum de relaţiile sexuale trebuie să cunoaştem legea *yin-yang*. În primul rând, contactul sexual este o sabie cu două tăişuri. Poate fi benefic sănătăţii, dar poate la fel de bine şi să o distrugă. Aşa cum *yin* şi *yang* sunt două părţi ale aceleiaşi imagini, *qu yin bu yang* şi *qu yang bu yin* sunt două procese care se desfăşoară simultan în timpul contactului sexual.

Din punctul de vedere al sănătăţii, contactul sexual are mai multe avantaje reciproce. Studii moderne au dovedit că activitatea sexuală stimulează sistemul imunitar şi favorizează producţia de leucocite. Ea accelerează fluxul sangvin şi procesele metabolice. La femei creşte nivelul de estrogen din sânge, reducând pierderea calciului din oase. În plus, activitatea sexuală eliberează un val de endorfine, analgezicele naturale, alungând, astfel, ore întregi durerile provocate de artrită sau de alte afecţiuni. Mai mult, contactul sexual este un factor eficient de reducere a stresului şi ne poate face să uităm o vreme de griji şi nelinişti.

Este adevărat că nimic nu calmează mai mult decât un orgasm. După părerea domnului Sadoughi, directorul Clinicii pentru disfuncţii sexuale de la Cook County Hospital, Chicago, contactul sexual este unul dintre cele mai bune leacuri pentru durere

şi stres. „Poate fi vorba despre multe lucruri", spune domnul Sadoughi, „ceva biochimic sau hormonal. Aspectul emoţional este foarte important. Contactul sexual este o sursă minunată a respectului de sine, un remediu eficient împotriva stresului şi, peste toate, o gimnastică grozavă". Într-adevăr, contactul sexual armonios nu este doar un moment de extaz; este un întăritor al sănătăţii şi un vindecător natural. În practică, s-a folosit contactul sexual la ameliorarea artritei, a alergiilor şi a poluţiei nocturne. Cercetătorii au descoperit că pacienţii cu artrită care îşi continuă activitatea sexuală, în ciuda durerilor articulare, raportează adesea că mai mult de şase ore după aceea încheieturile nu-i mai dor. Se ştie că Christiaan Barnard, specialistul în chirurgie cardiacă, a suferit de artrită ani de zile înainte de a se căsători cu o tânără, Barbara. El a afirmat după aceea că, practic, nu a mai suferit de artrită câţiva ani după căsătorie. În cazul lui, faptul că s-a îndrăgostit a fost cel mai bun medicament pentru artrită.

Cercetătorii cred că excitaţia sexuală declanşează un lanţ de modificări hormonale minunate, stimulând atât secreţia de corticosteroizi, hormoni care reduc durerea şi inflamaţia încheieturilor, cât şi secreţia de endorfine, soporificele naturale ale organismului. Sunt citate cuvintele alergologului Alan Scott Levin, din San Francisco: „Când mi-e foarte rău şi nimic nu se arată de folos, mă pot baza pe contactul sexual". Dr. Levin spune că şi pacienţii lui au raportat dispariţia simptomelor de alergie în timpul şi după contactul sexual. De asemenea, se spune că activitatea sexuală poate preveni cancerul prostatei (Bechtel, 1993). În ceea ce priveşte efectul terapeutic al contactului sexual asupra poluţiei nocturne, câţiva dintre prietenii mei mi-au spus că simptomele au dispărut în mod aproape miraculos imediat după căsătorie.

Revenim la ideea că activitatea sexuală poate fi benefică pentru sănătate, dar poate fi şi nocivă. Diferenţa constă în cunoaşterea sau ignorarea lui *dao* al lui *yin* şi *yang* – cu alte cuvinte, ordinea sau dezordinea activităţilor sexuale. Aici, elementul vital este esenţa sexuală, adică sperma. Strămoşii chinezilor spuneau că ea este vitală pentru sănătate, iar oamenii au verificat şi răsverificat acest lucru prin propria experienţă. Implicarea în activitatea sexuală fără a stăpâni *dao* al lui *yin* şi *yang* duce la o serie de probleme de sănătate. Cu alte cuvinte, dacă pierderea esenţei sexuale în urma ejaculării poate fi compensată din plin de contactul sexual însuşi, este vorba despre o activitate sexuală disciplinată, care îmbunătăţeşte starea de sănătate. Însă, atunci când pierderea esenţei sexuale în urma ejaculării nu poate fi compensată deplin de contactul sexual însuşi, este vorba despre o activitate sexuală haotică, ce dăunează sănătăţii. S-a dovedit în mod ştiinţific că prin ejaculare se pierd zinc şi alte elemente nutritive esenţiale din organism. Zincul este o sursă esenţială de energie vitală şi e nevoie de timp şi de alte forme de energie pentru a reface rezerva. Dacă nu se reface rezerva de zinc, apar probleme legate de sănătatea fizică şi psihică. Acesta este motivul pentru care cei care se dedau orbeşte, cu bună ştiinţă, exceselor sexuale ajung, până la urmă, să sufere de epuizare cronică, proastă dispoziţie, slăbirea sistemului imunitar, insomnie, ţiuit în urechi, disfuncţii sexuale, impotenţă, afecţiuni renale, neurastenie şi alte probleme de sănătate[1].

1. Acest lucru a fost semnalat în repetate rânduri în observaţiile clinice făcute în China. Ştiinţa modernă a descoperit că zincul apare în componenţa multor enzime şi, prin urmare, este implicat în majoritatea proceselor metabolice. El joacă un rol important în formarea proteinelor din corp şi, astfel, ajută la formarea sângelui, precum şi la creşterea generală şi întreţinerea tuturor ţesuturilor (Bellenir, 1999, pp. 22-23).

Scanned with OKEN Scanner

Este evident faptul că viaţa sexuală disciplinată ţine, în primul rând, de bărbat, dacă e vorba despre un cuplu stabil pe o perioadă îndelungată, adică de monogamie. Aceasta deoarece bărbatul are natura *yang*, iar energia *yang* este extravertită. Ca atare, energia *yang* e mult mai predispusă la scurgere şi secătuire decât energia *yin*, care este introvertită şi stă ascunsă în trupul femeii. Prin urmare, activitatea sexuală disciplinată se reduce la problema controlului ejaculării, a frecvenţei cu care bărbatul trebuie să ejaculeze pe măsura înaintării în vârstă. Ca principiu general, frecvenţa ejaculării trebuie să fie minimă. Cu cât ejaculăm mai rar, cu atât mai mari vor fi binefacerile contactului sexual pentru sănătate. Irosirea esenţei sexuale înseamnă scăderea imunităţii şi creşterea riscului de instalare a tot soiul de boli. Dr. Wan Laisheng afirma: „La urma urmei, rădăcina tuturor bolilor bărbaţilor este pierderea spermei, ca rezultat la exceselor sau al gândirii obsesive la sex".

Reglarea ejaculării nu înseamnă evitarea contactului sexual. Nu frecvenţa contactelor, ci cea a ejaculării trebuie să fie reglată. Evitarea activităţii sexuale nu este o soluţie, deoarece nu aceasta e legea naturii şi, prin urmare, nu este benefică pentru sănătate. În primul rând, incapacitatea cronică a bărbatului de a răspunde trebuinţei sexuale firești duce la tânjirea după femeie, o gândire obsesivă unilaterală. Aceasta strică echilibrul energetic al organismului, ducând la scurgeri nedorite ale esenţei sexuale, sub forma poluţiilor nocturne incontrolabile. Pierderea în acest fel a spermei şi a energiei vitale este mult mai dăunătoare pentru sănătate decât ejacularea conştientă din timpul contactului sexual. Mai grav, nu există nici o compensare pentru pierderea de spermă şi de energie prin implicarea în gândirea obsesivă la sex.

Activitatea sexuală normală, armonioasă este bună pentru sănătate exact din aceleaşi motive pentru care evitarea sexului e nocivă. Un experiment clinic a demonstrat că mulţi bărbaţi care sufereau de poluţii nocturne şi de neurastenie au fost vindecaţi ca prin minune la scurtă vreme după căsătorie, fără medici sau leacuri. Au început să doarmă mai bine, poluţia a încetat brusc şi le-a crescut nivelul energiei şi al stării de spirit. Ce s-a întâmplat? Viaţa sexuală armonioasă a tinerilor căsătoriţi este cea care a produs vindecarea neaşteptată. Astfel, vedem că activitatea sexuală este în sine un factor tămăduitor – şi încă unul puternic, dacă ştim secretul reglării ei. E vorba despre combinaţia dintre contactele sexuale frecvente şi ejacularea controlată, care este cea mai profitabilă pentru sănătate.

De ce contactele sexuale trebuie să fie dese, însă ejacularea rară? Răspunsul are trei părţi. În primul rând, contactul sexual reprezintă comuniunea dintre *yin* şi *yang*, cele două tipuri fundamentale de energie din univers, şi armonia dintre pământ şi cer. Fără această armonie şi comuniune nimic nu se naşte şi nimic nu durează prea mult. *Yin* şi *yang* trebuie să coexiste armonios. Aceasta este legea naturii. Contactele sexuale frecvente echilibrează energiile *yin* şi *yang* din corp şi creează o stare fizică şi psihică extrem de prielnică stării generale de sănătate.

În al doilea rând, sperma este o substanţă vitală preţioasă pe care o avem în cantitate limitată. Ea este sursa principală a vitalităţii sexuale masculine şi baza imunităţii. Cercetări moderne au arătat că sperma conţine mult zinc şi că 20% din ea o reprezintă fluidul cerebrospinal[1]. Nu este de mirare că aceia care îşi irosesc sperma la întâmplare

1. Există mai multe păreri în privinţa conţinutului spermei. Afirmaţia că nu are nimic de-a face cu fluidul cerebrospinal este infirmată de experienţa acumulată. Aproape toţi cei care comit excese sexuale suferă, într-o măsură sau alta, de dureri de cap, insomnie, slăbirea memoriei şi ţiuit în urechi.

Scanned with OKEN Scanner

şi des ajung, fără excepţie, să sufere de diferite boli degenerative, cum ar fi insomnia, durerile de cap, slăbirea memoriei, îmbătrânire prematură şi ţiuitul în urechi.

Şi mai grav este faptul că, în general, organismul produce această substanţă preţioasă în cantitate mică, mult mai mică decât şi-ar dori multă lume – mai ales tinerii. Prin urmare, dacă lăsăm dinadins o vreme rezervorul de spermă să se golească sub nivelul optim, vom avea probleme. Nivelul minim al spermei din corp – eu îl numesc „nivelul rezervei strategice" – este determinat de natura biologică a fiecăruia. În general, fiecare îşi percepe trebuinţele strategice, însă, din păcate, acest lucru este posibil doar retrospectiv şi, adesea, e prea târziu.

Restul răspunsului la întrebare constă în modul în care un bărbat poate beneficia de interacţiunea cu femeia în timpul contactului sexual, şi invers. Este vorba despre *qu yin bu yang* („a lua *yin* pentru a hrăni *yang*"). Ea stă în centrul activităţii sexuale disciplinate. Acest fapt prea puţin cunoscut este că partea cea mai bună a energiei *yin* nu se arată decât atunci când femeia are orgasm. Pentru ca el să se producă este nevoie de timp şi de conlucrare. Evident, bărbatul trebuie să fie rezistent. Dacă ejaculează prea devreme, nu poate rămâne activ atât timp cât este nevoie pentru ca partenera să ajungă la orgasm şi strică o bună parte a jocului. Consecinţa este o pierdere pentru ambele părţi. Ejacularea precoce nu-l face pe bărbat să fie mândru de el şi nu-i măreşte încrederea în sine, privându-l, în acelaşi timp, de energia *yin* necesară pentru a hrăni propria energie *yang*. Fireşte, şi partenera va fi nemulţumită şi dezamăgită. El îşi pierde sperma preţioasă, fără nici o compensare energetică de la parteneră. E ca şi cum la o insultă se adaugă şi umilinţa.

Într-adevăr, activitatea sexuală disciplinată aduce multe foloase. Se spune că dr. Ma Yinchi, regretatul rector al Universităţii din Beijing, a avut contact sexual în fiecare noapte. În ciuda tuturor suferinţelor sale sub dictatura comunistă, a murit în deplină sănătate, la vârsta de 105 ani! Sunt convins că a fost un mare maestru în *dao* al lui *yin-yang* şi a beneficiat din plin de viaţa sexuală disciplinată.

Conform teoriei din sistemul chinez de îngrijire naturală a sănătăţii, există două reguli esenţiale care guvernează frecvenţa ejaculării. În primul rând, ejacularea este strâns legată de vârstă. Cu cât cineva este mai tânăr, cu atât e mai bogată secreţia de spermă şi, prin urmare, sexualitatea – şi viceversa. Un adolescent normal are nevoie de cinci zile pentru a înlocui sperma pierdută la o ejaculare. Însă pentru acelaşi lucru un bărbat normal de 20 de ani are nevoie de şapte zile, unul de 30 – de zece zile, unul de 40 – de paisprezece zile, unul de 50 – de o lună, iar unul de 60 – de trei luni. În plus, este un principiu al sistemului chinez de îngrijire naturală a sănătăţii faptul că ejacularea trebuie să fie evitată complet după 64 de ani, pătratul lui 8, vârstă la care bărbatul a parcurs un ciclu complet al evoluţiei biologice şi, prin urmare, este pregătit pentru „pensionare" pe plan sexual (adică nu mai ejaculează).

În al doilea rând, ejacularea trebuie să fie în armonie cu cele patru anotimpuri. Pe baza concepţiei lor despre legea naturii, chinezii din vremurile vechi considerau vara anotimpul evaporării şi iarna anotimpul păstrării. Irosirea prin diferitele forme de evaporare a energiei corporale, cum ar fi transpiraţia, poate fi obositoare în timpul verii. În acest anotimp, „Poarta Vieţii" este mai puţin ferecată decât în alte momente ale anului, făcând ca ejacularea să fie mai puţin controlabilă. Ejacularea în această perioadă a anului este ca ruperea unui dig, se pierde o mare cantitate de spermă. De aceea, bărbatul trebuie să se controleze foarte bine şi să-şi regleze ejacularea în acest anotimp.

Scanned with OKEN Scanner

Din motive opuse, nici iarna nu este un moment bun pentru ejaculare. Aceasta deoarece legea naturii cere să ne păstrăm sperma în timpul iernii, aşa cum fac şerpii şi urşii care intră în lunga lor hibernare. În această perioadă, păstrarea spermei este cerută de natură, pentru a lupta cu frigul din jur. Simpla sarcină de combatere a frigului cere multă energie. Rezervele strategice de energie trebuie să fie folosite, în primul rând, în acest scop.

Trebuie să fim de două ori mai atenţi la reglarea ejaculării în aceste două anotimpuri. Şi mai ales în două perioade de 30 de zile din an – una care are la mijloc solstiţiul de vară şi cealaltă care are la mijloc solstiţiul de iarnă. Preceptele chinezeşti se opun ejaculării în timpul acestor perioade, oricât de tineri şi sănătoşi am fi. Încălcarea acestei reguli atrage pedepse grele, printre care scăderea imediată a imunităţii.

Pe lângă aceasta, chinezii din vechime interziceau ejacularea sub influenţa alcoolului, cu stomacul gol sau plin ori la scurtă vreme după însănătoşire. Trebuie să evităm ejacularea în aceste situaţii. Ignorarea regulii este dăunătoare pentru sănătate. Se consideră că pierderea spermei în acest fel este de o sută de ori mai nocivă decât pierderea ei în condiţii normale. La puţină vreme după plăcerea trupească, persoanele care încalcă regula ajung, invariabil, să se îmbolnăvească din nou, fie de aceeaşi boală, fie de una nouă, sau au mintea înceţoşată. În situaţiile menţionate mai sus, regula generală care trebuie să fie respectată este evitarea completă a contactului sexual până ne simţim din nou bine.

Aşadar, activitatea sexuală disciplinată este o tehnică foarte importantă în sistemul chinez de îngrijire naturală a sănătăţii. Scopul suprem este *qu yin bu yang* („a lua *yin* pentru a hrăni *yang*"), iar principala metodă este *wo gu bu xie* („ţine ferm, nu slobozi", contact sexual fără ejaculare).

Vom reveni la aceste subiecte interesante mai departe, în capitolul „Secretele vitalităţii sexuale". Pe moment, trebuie să ţinem minte că viaţa sexuală disciplinată este un factor eficient de îmbunătăţire a stării generale de sănătate şi duce la relaţii sexuale de calitate superioară. Realizarea echilibrului *yin-yang* între bărbat şi femeie, prin intermediul reglării ejaculării, duce la o stare fizică şi psihică mai bună şi ne poate vindeca de suferinţe într-un mod agreabil.

Scanned with OKEN Scanner

Capitolul 9

Secretele naturale ale sănătăţii: igiena mediului ambiant

Trăim într-o lume în care poluarea mediului a devenit o parte integrantă a vieţii. Oamenii civilizaţi de astăzi sunt siliţi să trăiască în oraşe înghesuite, să bea apă contaminată, să respire aer poluat, să mănânce alimente contaminate şi să suporte zgomote intense, supărătoare. Încălzirea planetei, ploile acide, găurile din stratul de ozon, zgomotele asurzitoare ale oraşelor, precum şi apa, hrana şi aerul contaminate au scăzut nivelul calitativ al vieţii şi au provocat multe probleme de sănătate. Situaţia gravă a mediului înconjurător cu care ne confruntăm în prezent a fost creată de oameni. Contemporanii noştri par să fie egoişti, materialişti şi obsedaţi de bani, subestimând şi nesocotind permanent importanţa mediului în care trăim.

Este adevărat că aerul nu costă nimic, iar apa este ieftină. Aceste resurse naturale par să fie nelimitate. Iată o mentalitate simplistă şi egoistă care a dus la poluarea gravă din jurul nostru. Conform unor statistici estimative, în fiecare an pompăm tone de insecticide în aerul pe care îl respirăm şi în legumele şi fructele pe care le mâncăm. În medie, citadinii sunt expuşi la peste 700 de substanţe chimice prin apa pe care o beau şi la peste 500 de substanţe chimice în ambianţa din locuinţe, ca să nu mai vorbim despre ce ne aşteaptă la locul de muncă şi în călătorii (Frahm şi Frahm, 1995).

Nu se poate ca toate acestea să nu ne influenţeze în mare măsură sănătatea. De fapt, în prezent mai multe maladii pot fi asociate direct cu poluarea mediului. De exemplu, apa şi hrana poluate sunt vinovate de cazuri de diaree, ulcer gastric şi intoxicaţii alimentare. Poluarea sonoră din oraşele moderne produce frecvent dureri de cap, insomnie, surzenie, stres şi tulburări psihice, cum ar fi violenţa şi sinuciderea. Se consideră că subţierea stratului de ozon este principala cauză a cancerului pielii, a cărui incidenţă creşte rapid. De exemplu, reacţiile alergice şi hipersensibilitatea se numără printre cele mai răspândite şi mai costisitoare probleme de sănătate din SUA, afectând cel puţin 35 de milioane de americani, iar cheltuielile medicale ating anual un miliard de dolari (Cook, 1997, pp. 6-7 şi 36).

Pot fi citate trei cauze importante ale înrăutăţirii stării mediului pe care o constatăm în prezent. Una este rata rapidă de creştere a populaţiei globului. A doua este expansiunea industrializării. Iar a treia este goana neînfrânată după profituri şi confort pe termen scurt, ignorând bunăstarea populaţiei şi a generaţiilor viitoare, care ne aminteşte de vechiul „După mine potopul!" – mă doare'n cot de ce-o să fie după ce mor eu.

Creşterea populaţiei intensifică solicitarea resurselor acvatice şi agravează problema tratării deşeurilor solide. În multe zone ale lumii, apele reziduale şi deşeurile solide sunt

Scanned with OKEN Scanner

tratate foarte sumar înainte de a fi deversate în râurile şi oceanele din apropiere. Aceasta scade mult calitatea apei pe care o bem şi a mediului în care vieţuim.

Mai mulţi oameni înseamnă mai mult zgomot, precum şi un grad mărit de contaminare a aerului şi de distrugere a resurselor naturale, pentru a face faţă trebuinţelor întregii populaţii. Astfel, suntem martorii despăduririlor masive, modificării arbitrare a cursului apelor, nivelării munţilor şi dispariţiei terenurilor agricole, pentru a face loc locuinţelor şi autostrăzilor. Tot sub ochii noştri, imense cantităţi de bioxid de carbon care provin de la automobile, din industrie şi din locuinţe umplu zilnic cerul, poluând aerul şi deteriorând grav stratul de ozon.

Cu cât populaţia este mai numeroasă, cu atât e mai aprigă competiţia şi mai imperioasă nevoia de creştere a productivităţii. Aici este a doua cauză principală a poluării mediului. Aceasta înseamnă, printre altele, folosirea excesivă a substanţelor chimice şi a hormonilor pentru a mări producţia de alimente şi de alte lucruri trebuincioase omenirii. Creşterea productivităţii înseamnă creşterea profiturilor. Este adevărat că industrializarea poate face oamenii să trăiască mai bine, însă poate şi să dăuneze. De exemplu, anual se produc scurgeri de milioane de tone de ţiţei din tancurile petroliere, intoxicând şi omorând peşti, păsări şi mamifere marine. Despăduririle masive au slăbit mult capacitatea Mamei Naturi de a neutraliza influenţa nocivă a industrializării asupra mediului nostru şi contribuie în mare măsură la inundaţiile anuale, din ce în ce mai grave, din China. Astăzi, problemele ambientale se înscriu într-un cerc vicios. Creşterea populaţiei intensifică nevoia de industrializare a societăţii, iar industrializarea duce la o cantitate mai mare de deşeuri care ajung în mediu. Pentru întreruperea acestui ciclu, trebuie să se facă investiţii uriaşe, să fie educat publicul, să se reducă creşterea populaţiei şi să scadă lăcomia oamenilor din lumea întreagă.

Îngrijorarea legată de mediu nu este o chestiune de ultimă oră. Chinezii din vechime erau foarte conştienţi de importanţa igienei mediului. Ei ştiau prea bine că aerul proaspăt şi apa curată sunt esenţiale pentru sănătate şi longevitate. Mai ştiau şi că aerul şi apa sunt mai bune în zonele montane decât în înghesuiala oraşelor. Mulţi dintre ei au renunţat la traiul confortabil şi convenienţele vieţii citadine în favoarea aerului şi apei curate şi a liniştii de la munte. Ei erau, în general, sihaştri daoişti şi budişti, care şi-au trăit cea mai mare parte din viaţa lor luminată prin locuri inaccesibile din munţi, în căutarea sănătăţii fizice şi a iluminării. Nu e de mirare că majoritatea chinezilor din zilele noastre care au vârste foarte înaintate sunt persoane luminate. Exemple similare de longevitate sunt şi în Norvegia, Japonia, Rusia şi alte ţări, în care longevivii trăiesc în zone muntoase.

Oamenii din vechime nu mâncau mult şi nu dispuneau de facilităţile şi de confortul oferit de tehnologia medicală modernă, dar erau mai sănătoşi decât contemporanii noştri. Într-adevăr, în acele vremuri nimeni nu auzise despre cele mai multe dintre bolile care îi ucid pe americanii de astăzi. Cum se face că mâncau atât de puţin şi totuşi erau atât de viguroşi şi sănătoşi? Secretul este faptul că luau multă energie vitală de la Mama Natură. Beau apă curată, respirau aer pur, se scăldau în lumina blândă a soarelui şi mâncau fructe şi legume crude care creşteau natural într-un mediu sănătos. Acestea sunt resurse nelimitate de energie oferite de natură. Însă ele sunt benefice doar atunci când sunt curate şi ferite de poluarea produsă de oameni.

Prezentăm în continuare mai multe aspecte ale mediului care pot reprezenta riscuri grave pentru sănătate. Este vorba despre substanţele chimice şi alţi poluanţi produşi de oameni, radiaţii (razele ultraviolete), poluarea aerului, poluarea sonoră şi poluarea apelor.

Scanned with OKEN Scanner

Substanţele chimice

Există o mulţime de dovezi din domeniul biologiei animale despre modul în care poluanţii distrug capacitatea de reproducere a animalelor şi le scad imunitatea la boli. Unul dintre primele semnale moderne că poluanţii ar putea afecta animalele la nivel hormonal a fost înregistrat în 1977. Un specialist în toxicologia aviară, Fry, care studia pescăruşii de pe insula Santa Barbara, din vecinătatea oraşului Los Angeles, a remarcat un fenomen ciudat: într-o anumită zonă, echilibrul dintre numărul de femele şi bărbătuşi era grav perturbat – un raport de un bărbătuş la 19 femele. Fry ştia că, timp de peste douăzeci de ani, o uzină chimică din vecinătate pompase în ocean patru milioane de livre de DDT (un insecticid). Evident, el a considerat că poluanţii industriali erau cauza principală. De atunci, specialişti din toată lumea care studiază viaţa animalelor sălbatice au înregistrat observaţii similare, raportând reducerea puietului, scăderea numărului de spermatozoizi sau deformaţii ale testiculelor la peşti, pantere, aligatori şi alte animale din zonele poluate.

Fenomene similare au fost constatate şi la oameni. Dintr-un studiu efectuat în 1992 în Danemarca reiese că numărul de spermatozoizi umani la nivel mondial este de circa jumătate din cât fusese înainte de al doilea război mondial. Oamenii de ştiinţă cred că poluanţii din aer, apă şi hrană sunt, în mare măsură, vinovaţi de acest lucru. Prin urmare, hrana noastră este plină de compuşi cu efect estrogenic – de exemplu, anumite tipuri de carne de vită şi unii peşti. Oamenii de ştiinţă ştiu de zeci de ani că DDT-ul şi alte substanţe chimice se depun în grăsimea umană şi se acumulează acolo. Ar fi culmea naivităţii ştiinţifice să tragem concluzia că factorii care provoacă probleme de sănătate animalelor nu au efect asupra oamenilor.

Substanţele chimice organice toxice sunt compuşi sintetici care conţin carbon, cum este insecticidul DDT. Mulţi dintre aceşti compuşi determină apariţia cancerului la oameni şi a unor malformaţii la răpitorii aflaţi în vârful lanţului trofic, cum sunt păsările şi peştii. Un studiu publicat în *Journal of the National Cancer Institute* arată că la femeile care au în sânge un nivel înalt de DDE – o componentă chimică a insecticidului DDT – există un risc mărit de cancer mamar (21 aprilie 1993). Acest raport se adaugă unui corpus din ce în ce mai mare de studii care măresc îngrijorarea faţă de riscul potenţial de cancer mamar prin expunerea la halogenaţi ce caută grăsimile, cum este DDT-ul, în prezent interzis (Cook, 1997, pp. 125 şi 391).

Devra Lee Davis, fost consilier politic în Department of Health and Human Services, actualmente cercetător la World Resources Institute din Washington, afirmă că poluanţii mediului provoacă o creştere a incidenţei unor forme de cancer, care ar putea fi prevenită. Ea consideră că estrogenul străin, sub forma substanţelor chimice artificiale, se poate comporta în organism la fel ca hormonii, mimând acţiunea estrogenului sau blocând testosteronul. Davis a spus: „Credeam că numai estrogenul natural al unei femei poate declanşa aceşti receptori, provocând cancerul mamar. Este limpede acum că multe substanţe chimice din masele plastice şi din insecticide pot şi ele să-i declanşeze" (Roberson, 1996). Se ştie foarte bine că reziduurile insecticidelor se scurg în pânzele freatice. Expunerea la insecticidele folosite pentru recolte şi întreţinerea peluzelor, dar şi la fabricarea anumitor produse cosmetice şi a recipientelor din plastic poate fi parţial

Scanned with OKEN Scanner

vinovată de creşterea incidenţei cancerului mamar, testicular şi al prostatei, precum şi a sterilităţii (Spake, 1995).

Raţionamentul lui Davis este confirmat de Mary Wolff, specialistă în medicina ambientală de la Mount Sinai School of Medicine. Ea a examinat peste 200 de femei din New York şi a constatat că la cele al căror sânge avea cele mai mari niveluri de DDE – un produs al descompunerii DDT-ului –, riscul de apariţie a cancerului mamar era de patru ori mai mare decât la cele cu nivelurile cele mai reduse ale DDE-ului din sânge (Spake, 1995).

Folosirea pe scară largă a insecticidelor şi a substanţelor chimice pentru agricultură a dus la o poluare intensă a pământului pe care trăim şi a roadelor care răsar din el. Un efect devastator al substanţelor chimice pentru agricultură şi al insecticidelor asupra umanităţii este scăderea permanentă a cantităţii de spermatozoizi la bărbaţii din întreaga lume. Recent, savanţi din America, Scoţia, Franţa şi Danemarca au efectuat studii independente legate de nivelul spermatic la bărbaţi din peste douăzeci de ţări. Descoperirea lor este alarmantă: în ultimii cincizeci de ani, numărul mediu al spermatozoizilor a scăzut cu 50%, cu o scădere anuală de circa 2%. A scăzut şi calitatea spermei. Chiar dacă aceste rezultate au fost contestate de alţi cercetători, ele arată totuşi existenţa unor riscuri pentru capacitatea de reproducere a oamenilor. În anii '60, doar 8% dintre bărbaţii din lumea întreagă aveau probleme legate de reproducere. Astăzi, procentul a ajuns la 40%. Dacă nu corectăm această tendinţă, oamenii vor ajunge, într-un viitor nu prea îndepărtat, să-şi piardă capacitatea de a se reproduce şi de a-şi perpetua specia.

Radiaţiile

Conform unor recente estimări făcute de savanţi, o mare parte dintre cazurile de cancer se leagă de factori ambientali, printre care se numără toate influenţele nonereditare cum sunt aerul, apa, fumatul etc. De exemplu, numărul cazurilor de cancer al pielii, cauzat în întregime de expunerea excesivă la razele ultraviolete solare, creşte în ritm epidemic în SUA şi în întreaga lume.

Atmosfera protejează Pământul şi locuitorii lui de dozele mari de ultraviolete şi alte radiaţii solare. Noi perturbăm această pătură atmosferică prin poluanţii din aer. Printre stimulii cancerigeni din mediu se află chiar sursa de care depinde viaţa însăşi – soarele. Acest lucru e pricinuit de faptul că, zilnic, o cantitate imensă de bioxid de carbon care provine de la automobile, deşeuri industriale şi produse casnice este eliberată în aer, poluându-l şi provocând o deteriorare gravă a stratului de ozon. Ca urmare, un volum prea mare de ultraviolete invadează mediul şi corpurile noastre, provocând cancerul pielii, în special la persoanele care muncesc multe ore în aer liber. Studiile efectuate de oamenii de ştiinţă arată în mod convingător că formele de cancer al pielii, în special *squamous epitheliomas*, sunt induse de radiaţia ultravioletă. Se estimează o creştere rapidă în anii următori a cazurilor de cancer al pielii.

Efectele negative ale ultravioletelor (*ultraviolet rays* – UVR) nu sunt resimţite doar de piele; sunt afectaţi şi ochii, precum şi sistemul imunitar. UVR sunt nocive pentru sistemul imunitar din cauză că sunt active biologic. Ca atare, ADN-ul care le absoarbe suferă o serie de modificări (Cook, 1997, p. 581).

Scanned with OKEN Scanner

Poluarea aerului

Importanţa aerului este evidentă. Nimeni nu se poate lipsi de el mai mult de zece minute fără să apară leziuni permanente ale creierului şi moartea. Trebuie să respirăm tot timpul. Respirăm de circa 12 ori pe minut, inspirând şi expirând de fiecare dată cam o jumătate de litru de aer. Atunci când aerul respirat conţine impurităţi, plămânii le pot elimina. Aceasta se face fie prin tuse, fie prin procese mai complicate care se desfăşoară în peretele interior al bronhiilor sau al ţesutului pulmonar. Însă o cantitate prea mare de impurităţi absorbite odată cu aerul produce modificări ale pereţilor interiori ai bronhiilor şi plămânilor, ducând, în cele din urmă, la invaliditate şi boli, printre care cancer şi intoxicaţie.

Dat fiind că aerul este atât de important pentru viaţă, calitatea vieţii înseşi depinde, în mare măsură, de calitatea aerului pe care îl respirăm. Astfel, o ecuaţie a vieţii simplă, dar universal valabilă este: cu cât aerul respirat este mai curat şi în cantitate mai mare, cu atât vom fi mai sănătoşi şi vom trăi mai mult – şi invers. Mult aer curat este esenţial pentru sănătatea sistemului circulator, care, la rândul lui, afectează în mod nemijlocit sănătatea şi eficienţa minţii. În plus, aerul proaspăt este leac pentru multe boli. El are un efect tonifiant. Aceasta explică de ce persoanele care îşi petrec o mare parte a vieţii în aer curat au plămânii mai puternici şi printre ele se numără mai puţine cazuri de astm şi alte probleme respiratorii decât la ceilalţi oameni.

Conform unei estimări ştiinţifice, la locuitorii oraşelor industriale riscul de a contracta o maladie pulmonară fatală sau de a suferi de probleme cardiace, prin simpla respirare a aerului poluat, depăşeşte media. Iar într-un raport prezentat de Birmingham University, din Marea Britanie, se arată că printre persoanele născute în zone aflate pe o rază de mai puţin de trei mile faţă de o cale ferată sau o autostradă există o rată mare a deceselor provocate de cancer. O rată şi mai mare a deceselor provocate de cancer se constată la cei născuţi în zone aflate pe o rază de mai puţin de trei mile faţă de o rafinărie, o uzină chimică sau un furnal. La copiii născuţi în astfel de locuri, riscul de a muri de cancer înainte de a deveni adulţi este cu 20% mai mare decât la copiii născuţi în alte zone. Acest raport arată, de asemenea, că starea mediului locului de naştere are o influenţă mai mare asupra sănătăţii noastre decât orice domiciliu ulterior. Aceasta arată că mediul locului de naştere este un factor de durată pentru sănătatea noastră pe tot parcursul vieţii.

Poluarea atmosferică în sine este o problemă ambientală gravă în multe părţi ale lumii. Milioane de tone de gaze şi particule nocive sunt dispersate în aer în fiecare an. Aproape toate marile oraşe americane sunt poluate. Aerul poluat pe care îl respirăm zilnic este cel puţin parţial vinovat de frecvenţa şi agravarea tusei, sinuzitei, bronşitei, bolilor cardiace şi cancerului pulmonar. Poluarea atmosferică vatămă organismul atât prin inflamarea şi distrugerea directă a ţesutului pulmonar, cât şi prin scăderea capacităţii plămânilor de a se apăra de contaminare.

Aerul poluat poate contribui la decesul prematur al persoanelor cu boli cardiace şi pulmonare. El poate reprezenta un pericol şi mai mare pentru copiii din zonele urbane. Copiii sunt mai vulnerabili la poluarea atmosferică şi din cauză că plămânii lor continuă să se dezvolte pe parcursul copilăriei. Deteriorarea produsă de poluarea atmosferică poate împiedica dezvoltarea plămânilor şi poate duce la afecţiuni pulmonare cronice.

Scanned with OKEN Scanner

Există numeroase documente care atestă faptul că la Londra, în 1952, o „ceaţă ucigaşă" poluată cu sulf şi particule a ucis circa 3 500 de persoane. Într-un studiu efectuat la Harvard se estimează că aproape 5% dintre decesele anuale din oraşele americane tipice se leagă de particulele acide din aer (Cook, 1997). În alt studiu se arată că anual aproximativ 60 000 de decese premature pot fi atribuite poluării atmosferice. Studii despre mortalitatea cauzată de bolile profesionale, efectuate în SUA, Anglia şi Scandinavia, semnalează rate mai mari ale mortalităţii provocate de afecţiuni respiratorii la ţărani decât la restul populaţiei, din cauză că ţăranii sunt afectaţi mai frecvent şi în mod mai direct de particulele din substanţele chimice agricole care plutesc în aer (Cook, 1997, pp. 75-76, 79, 333 şi 567).

Ştim cu toţii cât rău ne facem când fumăm, însă fumatul pasiv sau expunerea la fumul de ţigară din mediu (*environmental tobacco smoke* – ETS) poate fi la fel de toxic sau chiar mai mult, deoarece nu este filtrat. Aceasta deoarece, atunci când cineva fumează o ţigară cu filtru, cea mai mare parte din nicotina din ţigară nu e inhalată de fumător, ci este eliberată în atmosferă. Dat fiind că ei nu au filtru, fumătorii pasivi inhalează chiar mai mult gudron şi substanţe chimice cancerigene decât fumătorii înşişi. Fumatul pasiv poate vătăma grav nefumătorii, provocându-le afecţiuni oculare şi ale gâtului, sinuzită, boli respiratorii şi circulatorii şi deteriorarea plămânilor. Într-un studiu pe un eşantion de 521 de pacienţi care au avut primul atac cerebral s-a ajuns la concluzia că fumatul pasiv duce la o creştere semnificativă a riscului de atac cerebral la bărbaţi şi la femei (Bonita *et al.*, 1999).

În cadrul altui proiect, desfăşurat între 1983 şi 1986, au fost studiate femei care locuiau în cinci oraşe din Massachusetts, iar concluzia a fost că la cele ce erau doar fumătoare pasive riscul de cancer mamar era de două ori mai mare decât la cele care nu au fumat niciodată şi nu au fost expuse la fumatul pasiv (Lash *et al.*, 1999). Alt studiu nonclinic a fost efectuat la Beijing, pentru a cerceta etiologia cancerului pulmonar la femeile fumătoare pasive. Cercetătorii au constatat un risc semnificativ din punct de vedere statistic de cancer pulmonar, în perioada de fumat pasiv acumulându-se peste 200 de ţigări pe an (Zheng *et al.*, 1997).

Poluarea sonoră

Trăim într-o epocă în care industria este peste tot, înconjurându-ne cu poluanţi cum sunt traficul şi zgomotele care ne perturbă echilibrul biologic şi pacea spiritului. Acestea devin o povară care ne apasă, aducând la suprafaţă tensiuni şi stresuri ascunse. Se estimează că 20 de milioane de americani sunt expuşi zilnic la zgomote care le vatămă permanent auzul (Cook, 1997, p. 431).

Zgomotul afectează somnul, agravează problemele medicale şi întârzie restabilirea după boală. Medicina tradiţională chineză susţine că liniştea din jur ne face să dormim bine, să ne refacem mai repede după o boală şi să avem mintea senină. Această teorie este susţinută de medicina modernă. De exemplu, dr. Samuel Rosen de la Mt. Sinai Hospital din New York ne avertizează: „Există în prezent milioane de pacienţi cu boli cardiace, tensiune arterială ridicată şi tulburări emoţionale care trebuie să fie protejaţi de stresul suplimentar al zgomotului". De asemenea, există din ce în ce mai multe dovezi despre legătura dintre expunerea la zgomot şi apariţia/agravarea multor afecţiuni cardiace.

Scanned with OKEN Scanner

Motivul este faptul că zgomotul provoacă stres, iar corpul reacţionează prin creşterea nivelului de adrenalină, modificarea ritmului cardiac şi creşterea tensiunii arteriale (Cook, 1997, p. 432).

Într-un studiu comparativ efectuat cu mulţi ani înainte în China, 100 de pacienţi cu boli cardiace şi hipertensiune au fost împărţiţi în două grupuri amplasate în locuri diferite. Primul grup a fost dus la un spital din centrul gălăgios al oraşului, pe când celălalt a fost dus la un spital dintr-o zonă periferică liniştită. Ambele grupuri au primit exact acelaşi tratament. După şase luni, la grupul din zona periferică rata de restabilire era cu 39% mai mare decât la grupul din centru. Chinezii au luat în serios această lecţie şi au construit toate centrele de refacere şi recuperare pentru pacienţii cu boli cronice în zone periferice sau montane. Aceasta le permite pacienţilor să profite de puternicii vindecători naturali prezenţi în astfel de zone: aerul curat, apa de izvor şi împrejurimi liniştite şi frumoase. Rezultatele au fost foarte promiţătoare şi convingătoare.

Din păcate, multă lume nu prea are de ales în privinţa locuinţei şi a locului de muncă. Se recomandă insistent ca aceşti oameni să iasă zilnic din birou şi să stea în aer liber cât mai des posibil. Aceasta le permite să respire aer curat şi să scape de aerul stătut şi poluat din birou. Procedând astfel, se vor simţi înviorati şi fortificaţi şi vor munci mai eficient.

Alt tip de poluare sonoră este prin vibraţii. Cei care s-au născut sau trăiesc în preajma căilor ferate şi a autostrăzilor se numără printre oamenii cel mai grav afectaţi de acest tip special de poluare. Acum câţiva ani, un şir întreg de copaci plantaţi de-a lungul unei autostrăzi foarte aglomerate din SUA s-au uscat brusc, fără nici un motiv aparent. Acest fapt a trezit curiozitatea oamenilor de ştiinţă, care, după cercetări îndelungate, au descoperit că vibraţia puternică şi constantă produsă de automobile este cea care a ucis copacii.

Dacă pomii pot fi afectaţi în acest mod de vibraţii, noi, oamenii, am putea fi şi mai vulnerabili la ele. Motivul este faptul că organismul uman este prevăzut cu numeroase „dispozitive" de vibraţie care ne fac să reacţionăm în moduri diferite la vibraţiile externe de diferite frecvenţe. În cadrul unui experiment ştiinţific efectuat acum câţiva ani, un om a fost expus mai multor grade de vibraţie, de la frecvenţe joase la frecvenţe înalte, transmise prin scaunul pe care şedea. S-a constatat că, atunci când vibraţia avea frecvenţa de un hertz, el o simţea în cap, însoţită de dureri musculare şi alte senzaţii minore neplăcute. La doi hertzi s-a simţit somnoros, ameţit şi dezechilibrat. Când s-au depăşit cinci hertzi, vibraţia a devenit insuportabilă. Ca urmare, au fost afectate respiraţia şi vorbirea. Reacţia umană maximă la vibraţiile externe apare atunci când frecvenţa este de patru-opt hertzi. Cu alte cuvinte, vibraţiile din această gamă de frecvenţă ne afectează cel mai grav sănătatea.

Poluarea apelor

Din punctul de vedere al priorităţii pentru supravieţuire, apa nu este depăşită decât de aer. Nimeni nu poate supravieţui fără apă mai mult de o săptămână. Apa este primul dintre „cele cinci elemente" care stau la baza gândirii medicale şi filosofice din China tradiţională. Importanţa apei poate fi privită din alt unghi. Aproape 70% din greutatea corpului omenesc o reprezintă apa. Pentru a fi în formă şi sănătoşi, trebuie să menţinem în organism această proporţie. Atunci când procentul de apă din corp scade sub acest nivel, este vorba despre deshidratare. Deshidratarea duce la diferite probleme de sănătate şi chiar la moarte.

Scanned with OKEN Scanner

O modalitate excelentă de a ne elibera organismul de impurităţi este să bem zilnic multă apă curată. Din păcate, nu numai aerul ne umple corpul de poluanţi; unele ape sunt atât de murdare, încât trebuie să apelăm la substanţe chimice puternice pentru a le face potabile. Apa este „purificată" cu ajutorul clorului, al alaunului şi al altor minerale anorganice. Corpul nostru nu poate absorbi decât minerale organice, cum sunt cele din legume, fructe şi carne. Mineralele anorganice trebuie să fie eliminate din organism cu ajutorul *qi*-ului vital, altfel pot dăuna sănătăţii. Consumul apei citadine „purificate" cu clor a fost asociat în unele studii cu cancerul rectal şi, posibil, şi cu cancerul mamar.

Ce putem face

Iată câteva măsuri simple pe care le putem lua pentru a combate poluarea ambientală.

- Să aerisim zilnic casa – şi mai ales dormitorul –, ţinând ferestrele deschise minimum două ore dimineaţa după ce ne sculăm. Să avem grijă ca spaţiile în care trăim şi muncim să fie bine aerisite şi să aibă mult aer curat.
- Să ne plimbăm sau să facem exerciţii fizice în aer liber cel puţin de două ori pe zi, de preferinţă pe malul unei ape sau într-un parc.
- Să avem grijă ca apa pe care o bem şi o folosim la gătit să fie curată. Să o fierbem înainte de a o folosi, dacă este nevoie, sau să bem apă îmbuteliată.
- Să bem în mod regulat sucul de la un morcov şi un cartof. În acest fel se curăţă plămânii de poluanţii inhalaţi.
- Să fierbem în abur sânge de porc sau de pui, până ce se întăreşte. Sângele închegat se taie, se prăjeşte sau se coace împreună cu nişte legume şi se consumă ca fel de mâncare. Consumarea regulată a acestui preparat, o dată sau de două ori pe săptămână, menţine curăţenia şi sănătatea plămânilor şi intestinelor. Chinezii din vechime spuneau că sângele de porc şi de pui poate elimina poluanţii din plămâni şi intestine.
- Să ne izolăm fonic cât mai bine casa şi mai ales dormitorul, pentru a elimina zgomotele din exterior. Dacă acest lucru nu este posibil şi suntem deranjaţi de zgomote, să ascultăm muzică plăcută, pentru a neutraliza efectele supărătoare ale zgomotului.
- Să ne ţinem departe de fumătorii activi. Să încercăm să muncim într-un mediu în care nu se fumează. Dacă nu este posibil, să părăsim biroul o vreme atunci când un fumător îşi aprinde ţigara.
- Să evităm radiaţia de la păturile electrice, ecranele calculatoarelor şi televizoarelor şi ceasurile deşteptătoare digitale. Să nu ţinem aceste aparate în dormitor aproape de perna pe care dormim.
- Să apelăm la haine de protecţie sau la ecrane solare pentru a ne apăra de razele ultraviolete.
- Să spălăm toate fructele şi legumele proaspete, pentru a îndepărta urmele de insecticid.

Scanned with OKEN Scanner

Scanned with OKEN Scanner

Capitolul 10

Leacurile minunate ale naturii

Aşa cum am arătat deja, sistemul chinez de îngrijire naturală a sănătăţii s-a dezvoltat pe baza observării şi cunoaşterii legilor naturii. O parte esenţială a acestui sistem o reprezintă testarea şi acumularea unor dovezi despre efectele terapeutice ale produselor naturale, în special cele alimentare. În China, leacurile pentru boli sunt transmise oral de la o generaţie la alta, într-un lanţ neîntrerupt. Aceste remedii sunt alimente obişnuite, care se găsesc în bucătărie sau în grădină şi pot fi folosite în stare crudă.

Natura ne pune la dispoziţie nenumărate leacuri minunate, care nu sunt scumpe şi nu au efecte secundare. În China există de multă vreme credinţa că terapia pe baza alimentaţiei e superioară celei bazate pe plante medicinale, iar consumarea anumitor alimente este superioară consumării plantelor medicinale. Motivul este că majoritatea produselor farmaceutice bazate pe plante medicinale nu sunt în mod natural compatibile cu biochimia organismului uman, chiar dacă sunt produse naturale. Ca atare, dacă nu sunt administrate cu foarte mare atenţie, pot avea efecte secundare. Cu toate că plantele medicinale au mai puţine efecte secundare decât celelalte medicamente, şi ele pot fi toxice. Un efect secundar pe care îl au aproape toate plantele medicinale este influenţa negativă asupra funcţionării splinei, care este considerată administratorul suprem al energiei vitale dobândite după naştere. După părerea chinezilor din vechime, consumarea în mod regulat a unei plante medicinale încetineşte mult funcţionarea splinei. Astfel, valoarea plantei medicinale este anulată de problemele digestive pe care le creează. Alt efect secundar comun este deteriorarea *qi*-ului din corp, ceea ce duce la epuizare şi la scăderea imunităţii. Uneori, plantele medicinale vindecă o boală, dar provoacă o alta.

În schimb, cele mai multe dintre alimentele naturale nu au efecte secundare. Prezentăm mai jos unele dintre leacurile obişnuite (lista nu este exhaustivă), în ordine alfabetică. Cele mai multe dintre ele sunt la îndemâna oricărei persoane cu mintea deschisă şi care are bunăvoinţă. Altele s-ar putea să fie mai greu de procurat – doar din magazinele sau restaurantele cu produse chinezeşti sau prin comandă specială. Pentru a beneficia de valoarea lor curativă, aceste alimente vindecătoare trebuie să fie consumate o dată pe zi, timp de şapte zile consecutive sau până ce dispar simptomele. Aceasta este procedura în China.

Agrişele

Înrudite strâns cu coacăzele, agrişele sunt fructe foarte acide, care îşi schimbă culoarea de la verde-deschis la chihlimbariu pe măsură ce se coc. Sunt de mărimea cireşelor şi au gust acrişor, dar cele bine coapte sunt dulci. Acest fruct sălbatic este bogat în vitaminele

C şi E. El poate să calmeze stomacul deranjat, să redeschidă apetitul, să trateze intoxicaţiile alimentare şi febra şi chiar să prevină dezvoltarea anumitor tipuri de cancer. Un studiu efectuat la University of Illinois în 1995 arată că extractele din fructe sălbatice au inhibat activitatea unei enzime care poate produce cancerul (*Health*, iulie/august 1998, p. 42). În general, agrişele sunt consumate în tarte, deşi unul dintre soiuri, de un galben strălucitor, este destul de dulce pentru a fi mâncat crud.

Angelica

De secole întregi, chinezoaicele îşi tratează cu această plantă sindromul premenstrual (SPM), simptomele menopauzei şi sterilitatea. În China, ea este considerată principalul tonic feminin şi se foloseşte la tratarea simptomelor menopauzei şi a crampelor uterine. Michael Sharon, autorul lucrării *Nutrients from A to Z*, spune:

> Angelica, folosită de secole în China la tratarea afecţiunilor tipic feminine, este redescoperită în prezent în Occident şi se constată că are un efect de echilibrare a activităţii estrogenului şi de tonifiere a uterului. Angelica se foloseşte la tratarea afecţiunilor specifice femeilor, cum sunt bufeurile din perioada menopauzei, tensiunea premenstruală şi absenţa lubrifierii vaginale. Este folosită, de asemenea, la menţinerea stării de sănătate în timpul graviditătii şi la naştere (1998, p. 62).

În America, angelica devine din ce în ce mai populară ca ingredient în suplimentele alimentare pentru femei. Este bogată în uleiuri volatile, acid folic şi vitamina B_{12}. Acestea stimulează producţia de globule sanguine, hrănesc sângele şi îi stimulează circulaţia – lucruri vitale pentru sănătatea femeilor. Este folositoare în cazurile de răceală a membrelor, anemie şi stare generală de oboseală. Se foloseşte rădăcina uscată a acestei plante. Ea se găseşte în formă standardizată în aproape toate magazinele chinezeşti de remedii tradiţionale şi se administrează în doze de 200 miligrame, de trei ori pe zi.

Allium tuberosum

Aceasta este o legumă delicioasă, aromată, care se găseşte frecvent pe masa chinezilor. Ea este bogată în proteine, vitamina C, calciu, fosfor şi potasiu. Ca aliment medicinal, poate ameliora astmul, diareea, constipaţia, sughiţul, voma, urinarea frecventă, disfuncţiile sexuale şi impotenţa. Poate fi consumată fie gătită separat, fie tăiată şi amestecată în omletă sau prăjită cu creveţi.

Ananasul

Ananasul este cultivat în sudul Chinei. Chinezii din vremurile vechi au descoperit că acest fruct are efect vindecător în răceli şi sinuzite, deoarece deschide căile respiratorii din nas, fără nici un efect secundar. În China, el este folosit şi la tratarea arsurilor, rănilor şi vătămărilor de tip invaziv ale pielii.

Ananasul conţine o substanţă numită bromelainâ, care a dovedit deosebite capacităţi farmacologice. Printre proprietăţile ei se numără împiedicarea dezvoltării celulelor

Scanned with OKEN Scanner

maligne, inhibarea agregării plăcilor, activitatea fibrinolitică, acţiunea antiinflamatorie şi proprietăţile de eliminare a pielii vătămate. După părerea dr. S.J. Taussig, aceste funcţii biologice ale bromelainei au valori terapeutice de împiedicare a creşterii tumorilor, a coagulării sângelui, a modificărilor inflamatorii, precum şi de eliminare a pielii din zona arsurilor de gradul trei şi creşterea gradului de absorbire a medicamentelor (1998). S-a constatat, de asemenea, că ananasul necopt conţine un purgativ violent. Prin urmare, el poate fi folosit la golirea stomacului în cazuri de otrăvire sau de doză prea mare de medicamente (Squier, 1997, pp. 144-145).

Algele marine brune

Acestea sunt plante dure, groase şi ieftine, care se găsesc din belşug în zonele cu flux înalt. Sunt cunoscute şi sub numele de varec. Varecul este o materie gelatinoasă, vizibilă la suprafaţa apei, pe care adesea mareea o aduce la ţărm. În prezent se cultivă în cantităţi imense, în scopuri comerciale, şi este prelucrat în diferite forme alimentare. Pilulele de varec se găsesc în magazinele cu alimente destinate îngrijirii sănătăţii, iar varecul proaspăt sau uscat se poate cumpăra în magazinele sau pieţele cu produse chinezeşti. Dr. Sun Simiao a descoperit că această plantă marină este foarte eficientă în cazul durerilor şi inflamaţiilor gâtului, al lumbagoului şi al reumatismului. De asemenea, conţine cantităţi mari de proteine, vitamina C şi iod. Studii moderne arată că varecul poate preveni coagularea sângelui şi, prin urmare, bolile cardiace. El mai poate să scadă nivelul colesterolului plasmatic şi să scadă tensiunea arterială, precum şi să vindece indigestia şi intoxicaţiile alimentare.

Apa

Puţină lume se gândeşte la apă ca la un medicament. De fapt, apa este atât o componentă esenţială a alimentaţiei, cât şi un leac eficient, în sine. Apa transportă elementele nutritive, lubrifiază încheieturile, ajută digestia, reglează temperatura corpului, elimină reziduurile interne, curăţă corpul şi menţine pielea catifelată şi sănătoasă. Chiar şi cel mai mic deficit de apă ne poate duce la constipaţie, ameţeală, dureri de cap, insolaţie etc. Aceasta se întâmplă mai ales vara.

Dacă bem cantităţi mari de apă, se ameliorează mult febra şi se împiedică îmbătrânirea prematură, prin umezirea pielii corpului şi a feţei. Apa poate chiar să prevină sau să trateze cancerul, prin curăţarea interiorului corpului. Cercetători de la University of Washington au studiat 462 de bărbaţi şi au constatat la aceia care beau zilnic mai mult de patru pahare cu apă un risc de cancer al colonului mai mic cu aproape o treime. Chinezii din vechime credeau, de asemenea, că, dacă bem multă apă curată, ni se prelungeşte viaţa. Trebuie să bem zilnic cel puţin şase-opt pahare cu apă.

Arahidele

Numărându-se printre „fructele de longevitate", arahidele constituie de secole întregi unul dintre alimentele favorite în China. Ele sunt folosite pe scară largă ca aliment medicinal în cazuri de astm, tuse, pneumonie, indigestie, constipaţie, afecţiuni pulmonare

Scanned with OKEN Scanner

şi renale, disfuncţii sexuale şi oboseală cronică. Arahidele lubrifiază intestinele şi sunt utile în tratarea ulcerului şi a tumorilor tractului digestiv. De asemenea, se ştie că măresc lactaţia mamelor care alăptează, îmbunătăţesc auzul şi reduc hemoragiile interne. Într-adevăr, arahidele sunt un supliment alimentar ideal pentru pacienţii cu aproape orice afecţiune. Efectul lor medicinal derivă din prezenţa proteinelor, aminoacizilor, alcaloizilor, calciului, fierului, fosforului, vitaminelor A, B, B_2, B_6 şi C. Pentru a beneficia de efectele terapeutice, arahidele nu trebuie să fie consumate prăjite, ci crude sau fierte în apă.

Ardeiul

Ardeiul de orice culoare este o excelentă sursă de betacaroten, vitamina C, calciu, fosfor, sodiu şi potasiu. Chinezii cred că ardeiul poate stimula apetitul, favorizează digestia şi circulaţia, stimulează dorinţa şi capacitatea sexuale şi reduce inflamaţiile. Prin urmare, este foarte util în tratarea răcelii, gripei, durerilor de cap, artritei şi diferitelor forme de afecţiuni provocate de umiditate şi frig. Pentru a beneficia de efectele lui medicinale, ardeiul poate fi folosit în mâncăruri sau lăsat la înmuiat în vin de orez. Însă ardeiul iute nu este recomandat, în general, în scopuri medicinale, cu excepţia perioadelor foarte friguroase sau în zonele reci, cum sunt cele din nordul Chinei. Alt avertisment: unele persoane sunt alergice la ardei. Aceste persoane trebuie fie să evite ardeiul, fie să-l consume doar gătit. Ardeiul gătit este mai puţin alergenic decât cel crud.

Bananele

Bananele sunt bogate în potasiu, triptofan, sodiu, magneziu, proteine, glucoză, amidon şi L-triptofan. Potasiul este un mineral care destinde arterele şi scade volumul sângelui. O cantitate de 2 300 de miligrame de potasiu pe zi poate reduce tensiunea arterială cu 50%, la fel de eficient ca medicamentele, dar fără efectele secundare (*Health*, septembrie 1997). (O banană conţine circa 400 miligrame de potasiu.) Într-un studiu cu o durată de opt ani, pe un eşantion de 44 000 de lucrători în domeniul medical, s-a constatat că alimentele bogate în potasiu ajută la reducerea riscului de atac cerebral, mai ales la hipertensivi (*Seattle Post-Intelligencer*, 2 septembrie 1998, p. A3). L-triptofanul este o substanţă chimică naturală care ajută la instalarea somnului, combătând insomnia. S-a constatat că bananele pot, de asemenea, să trateze constipaţia, diareea, indigestia, afecţiunile prostatei, impotenţa, bolile cardiace şi atacul cerebral.

Broccoli

Această legumă are mari proprietăţi anticancerigene. Este extrem de benefică includerea ei în alimentaţia obişnuită, pentru a preveni sau a trata diferite forme de cancer. Elementele nutritive active din broccoli care au proprietăţi anticancerigene sunt sulforafanul, betacarotenul şi indol-carbinolul. Dat fiind că multe elemente nutritive din legume se află fie în coajă, fie imediat sub ea, putând fi distruse de îngheţare, lumină şi căldură, broccoli şi alte legume trebuie să fie depozitate într-un loc răcoros (nu rece) şi

Scanned with OKEN Scanner

întunecat. Ele trebuie să fie spălate sub robinet, nu lăsate să stea în apă, şi nu trebuie să fie tăiate decât atunci când urmează să fie gătite. Apa în care au fost fierte se păstrează şi se consumă ca supă.

Carasul

Carasul este mai mult decât o hrană delicioasă. El este bogat în proteine, carbohidraţi, vitaminele A, B_1 şi B_2, fosfor, fier şi alte elemente nutritive. De exemplu, el ajută în afecţiunile renale, lipsa poftei de mâncare, indigestie, oboseală cronică, absenţa lactaţiei după naştere şi prolapsul (ptoza) stomacului. Toţi caraşii au aceste efecte terapeutice.

Cartoful

Cartoful poate trata artrita, ulcerul, bolile cardiace, hipertensiunea şi atacul cerebral. El conţine mult potasiu, un mineral care reglează ritmul cardiac şi scade tensiunea arterială. Ca remediu specific pentru artrită, dr. Vogel recomandă consumul zilnic de suc de cartofi, de la cel puţin un cartof, băut încet, cu înghiţituri mici, dimineaţa, pe stomacul gol (1990). În plus, cartoful poate trata arsurile, diareea, durerile de stomac, astmul bronşic şi reacţiile alergice cutanate (Lu, 1986, pp. 95-96).

Putem consuma cartofi gătiţi în orice fel. Însă, pentru aplicaţiile medicale, forma ideală este sucul. De exemplu, pentru tratarea arsurilor şi alergiilor cutanate, se aplică sucul pe zona afectată. Pentru a trata artrita, diareea, durerile de stomac şi astmul bronşic sau pentru a regla ritmul cardiac, trebuie să bem zilnic o cană cu suc de cartofi, pe stomacul gol.

Castanele

De secole întregi, chinezii folosesc castanele în tratarea indigestiei, diareii, urinării frecvente, disfuncţiilor sexuale, artritei, reumatismului şi afecţiunilor renale. Ele constituie, de asemenea, alimentul recomandat celor care caută nemurirea. Studii moderne arată că acest fruct este bogat în proteine, vitaminele A, B_1, B_2 şi C, fosfor, calciu, fier şi alte elemente nutritive. Castanele pot fi consumate crude sau gătite.

Castravetele-de-mare (*trepang, Holothuria Nedulis*)

Cunoscut în China ca *„ginseng* marin", acest fruct de mare este un aliment foarte hrănitor, care conţine calciu, fosfor, fier, sodiu, acizi organici şi proteine. Chinezii îl folosesc pentru hrănirea *qi*-ului rinichilor şi întărirea funcţiei urinare, precum şi în tratarea cazurilor de disfuncţii sexuale, incontinenţă, poluţie nocturnă, diabet, afecţiuni renale şi hepatice. Castravetele-de-mare arată ca o boabă de fasole groasă şi lungă. El însuşi nu e prea gustos – depinde de felul în care este gătit şi de asezonare. Poate fi prăjit cu un pic de sos, obţinând un fel de mâncare delicios, sau poate fi gătit împreună cu alte alimente, cum sunt carnea de porc, vită sau pui ori creveţii. Se recomandă să se mănânce o dată pe săptămână.

Scanned with OKEN Scanner

Ceaiul

De mii de ani, familiile chineze îşi savurează zilnic cana cu ceai. De-abia la începutul secolului XX ceaiul a pătruns şi în Occident. El este, în aceeaşi măsură, o băutură plăcută, gustoasă, şi un leac eficient. Ceaiul – mai ales cel verde – este considerat în China aproape panaceu. Când cineva are o indigestie sau are stomacul deranjat, bea ceai. Dacă îl doare capul sau a răcit, se gândeşte imediat la ceai. Dacă s-a îmbătat, a făcut o intoxicaţie alimentară, se simte demoralizat sau e mahmur, bea ceai. Ceaiul ajută şi în tratarea cazurilor de răceală, afecţiuni hepatice, boli cardiace, nivel înalt al colesterolului, hipertensiune, obezitate, diaree, diabet, afecţiuni gastrice şi diferite forme de cancer.

Numeroase studii epidemiologice efectuate în China şi Japonia au arătat că la persoanele care beau zilnic câteva căni cu ceai incidenţa cancerului este mai mică decât media (Okabe *et al.*, 1999; Benzie *et al.*, 1999). În ultimul deceniu, studiile despre cancer efectuate în întreaga lume au sprijinit această concluzie. W.H. Chow, de la National Cancer Institute din Bethesda, Maryland, a raportat o reducere semnificativă a cancerului gastric la femei, ca rezultat al consumului zilnic de ceai (Chow *et al.*, 1999). Din ce în ce mai mulţi oameni de ştiinţă americani vorbesc despre consumul de ceai verde care poate să prevină sau să stopeze o mulţime de afecţiuni (Garelik, 1998).

Ce anume dă ceaiului această forţă terapeutică magică? Polifenolii şi catechinele din el. Polifenolul – un compus chimic alcătuit din acizi carbolici – îi dă ceaiului gustul şi eficienţa terapeutică. Peste 10% din ceaiul verde este format din polifenoli, în comparaţie cu 5% din ceaiul negru. Studii moderne arată că, datorită procentului mare de polifenoli, ceaiul verde poate accelera cu aproape 50% eliminarea radicalilor liberi din sângele nostru. De acest lucru beneficiază multe organe. De exemplu, sistemul de detoxifiere a ficatului este întărit întrucât ceaiul verde elimină radicalii liberi care, altfel, ar slăbi ficatul.

Şi inima trage foloase. Ceaiul scade colesterolul din organism, accelerând arderea grăsimilor. El împiedică acumularea plăcilor în artere şi dizolvă cheagurile de sânge. În plus, ceaiul reduce riscul de cancer în multe zone: plămâni, sâni, stomac, colon, prostată şi pancreas. De asemenea, ceaiul împiedică reproducerea leucocitelor şi a celulelor tumorale hepatice (Haufbauer *et al.*, 1999; pentru efectele medicale ale ceaiului verde asupra bolilor hepatice, vezi Tsuchiya, 1999). Dr. S. Gupta şi alţi savanţi de la Case Western Reverse University din Ohio au ajuns la concluzia că numeroase experimente de laborator efectuate pe sisteme de culturi celulare dovedesc utilitatea ceaiului verde împotriva cancerului prostatei. După părerea lor, baza epidemiologică a acestei posibilităţi este dublă: în primul rând, la cei care consumă ceai în mod regulat sunt mai puţine riscuri de deces din cauza cancerului prostatei; în al doilea rând, incidenţa cancerului prostatei în China, unde populaţia consumă în mod regulat ceai verde, este cea mai scăzută din lume (Gupta *et al.*, 1999). Se consideră că aceste rezultate se datorează catechinei – principiul astringent cristalin din *catechu* – şi compuşilor fenolici care se găsesc în ceaiul verde. De asemenea, ceaiul conţine fluoruri care ajută la protejarea dinţilor.

Trebuie să bem câte o cană cu ceai de două sau de trei ori pe zi, dar la mai mult de o jumătate de oră înainte de culcare, pentru ca somnul să nu fie tulburat. Toate tipurile de ceai verde sunt recomandate.

Scanned with OKEN Scanner

Ceapa

Această legumă picantă este unul dintre cele mai apreciate condimente din bucătăria chinezească. Ea este renumită pentru efectul antibacterian. Ceapa conţine mari cantităţi de potasiu (un mineral care se pierde cu uşurinţă prin transpiraţie), substanţe fitochimice, allicină, uleiuri de muştar, vitaminele A, B_1, B_2 şi C, sulforafan şi sulfuri alilice – o clasă de compuşi anticanceroşi puternici. Într-un studiu clinic din Olanda, efectuat pe un eşantion de peste 3 000 de persoane, s-a constatat că măcar o jumătate de ceapă pe zi reduce cu 50% riscul de cancer gastric (*Men's Health*, mai 1997, p. 78). Explicaţia pare să fie faptul că sulfurile alilice activează enzime care neutralizează substanţele cancerigene. Datorită flavonoidelor pe care le conţine, ceapa poate reduce vâscozitatea sângelui, prevenind formarea cheagurilor şi atacul de cord. S-a demonstrat că această legumă scade hipertensiunea şi colesterolul. Ea favorizează respiraţia într-un mod foarte asemănător cu usturoiul şi tratează răceala, ucide bacteriile din corp, stimulează apetitul, scade hipertensiunea şi uşurează digestia. Ea este folosită şi extern, la tratarea iritaţiilor, înţepăturilor de ţânţari şi arsurilor.

Cerealele integrale

Aşa banale cum sunt aceste alimente, ele sunt, de fapt, foarte eficiente în prevenirea şi tratarea cu succes a multor tipuri de afecţiuni. Din punct de vedere nutriţional, cerealele integrale conţin numeroase vitamine, minerale, amidon, proteine şi alte elemente nutritive. Prin prelucrarea lor se pierde o mare parte din fibrele şi elementele lor nutritive. În combinaţie cu seleniu, magneziu şi alte minerale şi vitamine, fibrele care apar în cantitate mare în cerealele integrale pot preveni eficient diabetul, cancerul mamar, uterin şi al colonului, precum şi bolile cardiace. Savanţii susţin că grâul integral este o armă puternică împotriva cancerului. Raţiunea este faptul că grâul e o excelentă sursă de seleniu oligomineral. Anii de studii despre ţăranii chinezi au relevat rezultate încurajatoare despre capacitatea anticancerigenă a grâului integral (*Health*, aprilie 1997, p. 16). Motivul pentru care fibrele pot preveni diabetul este faptul că ele reduc rata de absorbţie a carbohidraţilor din alimente.

Un regim bogat în carbohidraţi şi sărac în fibre poate duce la îmbolnăviri grave. De exemplu, cercetătorii au descoperit că la persoanele ce consumă pâine albă şi orez decorticat ca alimente principale riscul de diabet şi de cancer al colonului este de două ori şi jumătate mai mare decât la cele a căror alimentaţie este compusă mai ales din cereale integrale, alături de legume şi fructe. Sunt preferabile alimentele de tipul pâinii integrale, orezului nedecorticat, germenilor de grâu şi terciului din grâu integral.

Cireşele

Aceste fructe sunt foarte eficiente în combaterea inflamaţiilor şi a putrefacţiei. Consumul de cireşe stimulează sistemele digestiv şi nervos. Cireşele sunt „leac" pentru indigestie, constipaţie şi îmbătrânirea prematură. Extrem de important este faptul că ele ocupă o poziţie superioară printre alimentele anticancerigene. Sucul de cireşe este la fel de

Scanned with OKEN Scanner

eficient ca şi fructul însuşi. Pentru a obţine efectul curativ maxim, cireşele trebuie să fie consumate crude.

Ciupercile

Ciupercile sunt bogate în potasiu, fosfor, cupru şi fier. De asemenea, sunt o bună sursă de vitamine B_1 şi B_2. Studii clinice arată că un consum regulat de ciuperci duce la scăderea semnificativă a tensiunii arteriale şi a colesterolului, previne coagularea sângelui şi, prin urmare, apariţia problemelor cardiace, îmbunătăţeşte digestia, întăreşte sistemul imunitar, ameliorează afecţiunile dermatologice şi previne sau tratează multe tipuri de cancer. Ele au şi proprietăţi antibiotice şi pot întări imunitatea la boli prin creşterea numărului de leucocite (Sharon, 1998, pp. 167-168). Ciupercile sunt uşor de digerat şi pot fi gătite singure, împreună cu carne de pui sau de porc ori consumate crude. Ele se recomandă tuturor celor cu probleme digestive.

Cornu cervi pantotrichum

Cornul de cerb era considerat de chinezii din vechime un afrodiziac puternic. În China este folosit pentru întărirea vitalităţii sexuale la ambele sexe, precum şi la tratarea impotenţei şi a disfuncţiilor sexuale, a simptomelor premenstruale, afecţiunilor prostatei, urinării frecvente, incontinenţei, oboselii cronice şi ulcerelor. Oamenii de ştiinţă au constatat că el conţine hormoni sexuali masculini şi feminini, alături de calciu, magneziu şi 25 de tipuri de aminoacizi. Se găseşte în diferite forme. Cel mai bine este să fie administrat pe stomacul gol.

Creveţii

Creveţii sunt o excelentă sursă de proteine, cu puţine grăsimi şi puţin colesterol. În China, ei sunt consideraţi atât o hrană foarte gustoasă, cât şi un leac puternic în cazuri de disfuncţii sexuale, oboseală cronică, sterilitate şi absenţa lactaţiei după naştere.

Curmalele

Curmalele sunt prezente în bucătăriile şi farmaciile chinezilor de secole întregi. Ele conţin proteine, vitaminele A, B şi C, fosfor, caroten, calciu, fier şi alte elemente nutritive. Ca aliment medicinal, pot trata pierderea poftei de mâncare, insomnia, diareea, sindromul premenstrual (SPM), anemia, disfuncţiile sexuale şi neurastenia. Pot fi consumate crude, gătite singure sau cu orez sau în preparate coapte.

Danseng (Codonopsis pillosula)

Codonopsis pillosula este denumirea medicală a acestei plante care seamănă cu *ginseng*-ul atât ca aspect, cât şi ca funcţie. În China este cunoscută ca „*ginseng* minor" şi este folosită la tratarea astmului, hipertensiunii, neurasteniei, diareii, pierderii poftei de

Scanned with OKEN Scanner

mâncare şi sindromului premenstrual. *Danseng* stimulează sistemul nervos central, scade tensiunea arterială şi întăreşte sistemul imunitar. Se găseşte sub formă de pilule în magazinele chinezeşti de remedii tradiţionale sau poate fi fiert în apă ori în aburi împreună cu carne de pui sau de peşte, obţinându-se o mâncare delicioasă.

Furnicile

În unele părţi ale Chinei, furnicile sunt folosite atât ca hrană, cât şi ca medicament. Furnicile ajută organismul să lupte cu reumatismul, artrita, cancerul şi alergiile, reduc inflamaţiile, elimină toxinele, uşurează astmul, durerile produse de artrită şi de inflamaţii, malaria şi tromboza cerebrală. Ştiinţa modernă a dovedit că furnicile conţin mai mult de cincizeci de elemente nutritive necesare organismului uman, 28 de aminoacizi, precum şi diverse minerale şi compuşi chimici buni pentru sănătate. Un kilogram de furnici conţine 120 de miligrame de zinc. Desigur, nu toate furnicile sunt comestibile. Doar cele care trăiesc în câmpii nepoluate pot fi folosite ca hrană şi ca medicament. În China, ele se vând sub formă de pilule sau de praf.

Gelatina de peşte

Este vorba despre partea albă, alunecoasă care se găseşte în intestinele peştilor. Chinezii au descoperit că această substanţă are o mare valoare terapeutică, pe lângă cea culinară. Ei o folosesc de multă vreme la tratarea hemoragiilor, îmbătrânirii premature, oboselii cronice, poluţiei nocturne, bolilor cardiace şi disfuncţiilor sexuale. Conform unor experimente clinice recente, gelatina de peşte poate fi folosită şi la tratarea cancerului. Studii moderne arată că ea este bogată în proteine, omega-3, calciu, fosfor, fier şi alte elemente nutritive. Poate fi cumpărată la magazinele chinezeşti de remedii tradiţionale sau de produse alimentare. (Sau putem să cumpărăm un peşte şi îl mâncăm, pur şi simplu.) Poate fi gătită împreună cu peştele. Dacă provine dintr-un magazin de remedii tradiţionale, este deja uscată, astfel încât trebuie să fie ţinută câteva ore în apă şi apoi fiartă în aburi sau prăjită.

Ghimbirul

De mulţi ani, pentru chinezi ghimbirul este atât condiment, cât şi leac. Atunci când au probleme de digestie, cum ar fi diareea sau indigestia, ori sunt răciţi sau au probleme legate de răceală, se gândesc automat la această plantă. Experienţa acumulată de generaţii întregi le spune că ghimbirul poate trata aceste afecţiuni şi, în plus, intensifică metabolismul, stimulează circulaţia, elimină din celule toxinele şi produsele infecţiei şi întăreşte sistemul imunitar.

La fel ca şi usturoiul, ghimbirul are un puternic efect antiviral şi antibiotic. Proprietăţile de fluidizare a flegmei şi a mucusului îl fac un expectorant eficient. Studii moderne arată că ghimbirul poate să scadă nivelul de colesterol şi să micşoreze coagularea sângelui (Squier, 1997, pp. 90-92).

Pentru a încadra ghimbirul în alimentaţia zilnică, el poate fi consumat crud, tăiat în felii, sau gătit împreună cu alte alimente. Unii chinezi adaugă suc de ghimbir în apa pentru baie, pentru tratarea pielii reci, alergice şi a picioarelor umflate.

Scanned with OKEN Scanner

Gingko

Aliment foarte preţios pentru cei care caută nemurirea, gingko este cunoscut în China drept „elixirul tinereţii". S-a descoperit recent că frunzele lui conţin substanţe capabile să protejeze membranele celulelor cerebrale şi să oprească îmbătrânirea creierului. Dat fiind faptul că gingko face să crească fluxul de sânge şi de oxigen către creier, el poate să încetinească procesul de îmbătrânire, să întărească memoria, să îmbunătăţească circulaţia şi să-i ajute pe cei care suferă de boli degenerative, cum este demenţa senilă (Sharon, 1998, pp. 112-113). Numeroase studii controlate riguros au arătat că gingko îmbunătăţeşte circulaţia sângelui către creier şi către extremităţi şi ameliorează vertijul şi ţiuitul în urechi. De asemenea, poate ajuta la recuperarea memoriei. Recent, gingko a fost folosit în tratarea bolii Alzheimer, ischemiei, hipoxiei şi traumatismelor craniene. Experimente clinice au arătat că el este eficient în tratarea maladiei lui Raynaud şi a ameţelii asociate cu disfuncţii ale urechii interne (Squier, 1997, pp. 92-93). Gingko poate fi gătit în aburi, fiert sau prăjit.

Ginseng

Această plantă a devenit celebră în toată lumea, cu toate că, aşa cum sugerează numele, chinezii sunt primii care au folosit-o. Chinezii folosesc *ginseng*-ul de mii de ani şi au constatat că este un puternic stimulent al *qi*-ului şi al vitalităţii sexuale. El este eficient în tratarea oboselii cronice care decurge din deficienţa *qi*-ului sau ca remediu pentru cei aflaţi în convalescenţă după o boală gravă. De asemenea, poate fi folosit la tratarea disfuncţiilor sexuale, hrănirea sistemului cerebral, încetinirea procesului de îmbătrânire şi întărirea sistemului imunitar.

Cel mai bine este ca *ginseng*-ul să fie mestecat îndelung înainte de a fi înghiţit. Sau poate fi infuzat în apă. Trebuie să fie consumat pe stomacul gol, dar nu prea aproape de ora mesei. După aceea nu trebuie să bem apă câtăva vreme, pentru ca *ginseng*-ul să fie absorbit de corp.

Ignamele

De mii de ani, această legumă simplă şi gustoasă este pentru chinezi un aliment principal preferat. El este eficient în cazurile de hipertensiune, constipaţie, indigestie, nivel înalt al colesterolului, boli cardiace şi disfuncţii sexuale. Ignama conţine fibre, numeroase vitamine şi minerale, precum şi carbohidraţi şi proteine. Ea este digerată şi absorbită cu uşurinţă de organism şi, prin urmare, le este recomandată persoanelor cu orice vârstă şi stare a sănătăţii. Poate fi consumată în felii şi fiartă în apă sau în aburi ori gătită cu orez, aşa cum se procedează adesea în China. Cunosc persoane care mănâncă zilnic igname, dar sunt altele ce le consumă doar o dată sau de două ori pe săptămână. Aceasta depinde, de fapt, de trebuinţele şi de gusturile fiecăruia.

Scanned with OKEN Scanner

Ignamele chinezeşti (*Dioscorea opposita*)

Ignamele chinezeşti conţin glicozide, coline, enzime oxidate, mai multe vitamine, acid folic, mai mulţi aminoacizi, precum şi alte elemente nutritive. Ele sunt folosite în mod tradiţional în China pentru tratarea diabetului, urinării frecvente, oboselii cronice, diareii, astmului, tusei, pierderii poftei de mâncare, poluţiilor nocturne şi disfuncţiilor sexuale. Pot fi gătite în apă singure sau cu orez, fierte în aburi sau consumate crude (vezi şi „Ignamele").

Lămâia

Acest fruct obişnuit conţine acid citric şi numeroase vitamine. El este eficient în cazuri de diabet, hipertensiune, astm, tuse şi indigestie. De asemenea, poate stimula secreţia de salivă, care este esenţială pentru imunitate, şi menţine pielea netedă şi catifelată. De obicei, se consumă doar sucul. În China se infuzează adesea ceaiul cu felii de lămâie. Rar se consumă fructul întreg.

Linguriţa-zânei

De sute de ani, linguriţa-zânei (ciuperca *Ganoderma lucidum*) este numită în China „floarea longevităţii" şi „iarba nemuririi". Din punct de vedere medical, ea încetineşte procesul de îmbătrânire, hrăneşte inima, întăreşte *qi*-ul rinichilor şi ficatului, îmbunătăţeşte vederea, calmează mintea, ameliorează reumatismul şi scade tensiunea arterială. Experimente clinice din China, Coreea şi America au arătat că această ciupercă ucide celulele canceroase, scade tensiunea arterială, întăreşte imunitatea şi împiedică proliferarea celulelor mononucleare din sângele periferic (Zhang *et al.*, 1994 ; Wang *et al.*, 1993 ; Jong *et al.*, 1992 ; Kim, 1997). Fireşte, este studiată ca posibil tratament pentru SIDA. Linguriţa-zânei conţine proteine, aminoacizi, alcaloizi, acid rezinic, mai multe vitamine şi enzime, precum şi polizaharide. Polizaharidele îi dau capacitatea de a opri înmulţirea şi, în cele din urmă, de a ucide celulele canceroase. Se recomandă să fie pisată până devine un praf cu care se face ceai sau să fie fiartă înăbuşit în apă şi consumată ca supă. Cel mai bine este să se consume pe stomacul gol.

Lycium barbarum sau *Lycium chinense*

Acest fruct sălbatic este foarte preţuit de chinezi. Ei îl folosesc de sute de ani la tratarea disfuncţiilor sexuale, impotenţei, ţiuitului în urechi, oboselii ochilor, ameţelii, impotenţei, neurasteniei şi îmbătrânirii premature. De asemenea, el poate să prevină sau să trateze arterioscleroza şi ajută la scăderea colesterolului. Studii de laborator au arătat că acest fruct conţine caroten, vitaminele B_2 şi C, acid nicotinic, acid linoleic, calciu, fosfor şi fier. Poate fi consumat în mai multe feluri. Poate fi gătit sub formă de fiertură cu orez. Se poate face o infuzie, ţinându-l în apă o jumătate de oră. Poate fi ţinut cel puţin o săptămână în vin de struguri sau de orez şi se bea un pahar din acest vin înainte de culcare. Acest fruct se găseşte în majoritatea farmaciilor chinezeşti din SUA.

Scanned with OKEN Scanner

Merele

Vechea vorbă „De mănânci un măr pe zi, doctor nu-ţi va trebui" continuă să fie adevărată. Experimente clinice au arătat că merele – în special sub formă de suc – pot vindeca durerile de cap, insomnia, epuizarea, indigestia, constipaţia, cancerul, durerile de dinţi, răceala comună şi hemeralopia (cecitatea nocturnă). Proprietăţile anticancerigene ale mărului derivă, în mare parte, din acidul elagic şi fibrele pe care le conţine. Dat fiind că este bogat în potasiu şi bor, mărul întreţine sănătatea oaselor şi previne osteoporoza.

Ceea ce dă mărului puterea de a combate atât diareea, cât şi constipaţia este substanţa numită pectină. Diareea este vindecată datorită umflării pectinei, care formează o masă densă. În cazul constipaţiei, pectina lubrifiază intestinele, uşurând defecaţia. În măr se găseşte, de asemenea, o substanţă bactericidă numită floretin, care combate eficient o gamă largă de agenţi patogeni (Squier, 1997, p. 40).

Măslinele şi uleiul de măsline

Măslinele sunt considerate în China un „fruct al longevităţii". Din punct de vedere terapeutic, ele sunt folosite la tratarea cazurilor de indigestie, hipertensiune, obezitate, dureri de dinţi, pierderea poftei de mâncare, îmbătrânire prematură, constipaţie, pietre la rinichi şi nivel înalt al colesterolului. Uleiul de măsline este cel mai sănătos dintre toate tipurile de grăsimi comestibile (pe lângă omega-3). Măslinele şi uleiul de măsline ajută la scăderea colesterolului şi la controlul tensiunii arteriale, două modalităţi semnificative de prevenire a diabetului şi a bolilor cardiace. Uleiul de măsline poate fi folosit şi extern, pentru tratarea arsurilor, contuziilor şi entorselor (Sharon, 1998, p. 174).

Uleiul de măsline se foloseşte la gătit sau la asezonarea altor alimente. Se recomandă consumul de măsline cel puţin o dată pe săptămână.

Mierea

Chinezii consideră că, de vreme ce albinele produc mierea din diferite soiuri de flori, care sunt considerate şi ele medicinale, mierea are multiple efecte terapeutice. Ei cred că mierea hrăneşte ficatul, umezeşte plămânii, scade ritmul cardiac şi tensiunea arterială. De secole, ea este folosită pe larg în China la tratarea unor afecţiuni – anemie, insomnie, boli cardiace şi hepatice, probleme gastrice, astm, constipaţie, oboseala ochilor, neurastenie, bronşită, tuse, disfuncţii sexuale, hipertensiune şi intoxicaţii alimentare. Studii moderne arată că mierea conţine mai multe tipuri de zahăr, proteine, mai multe enzime, vitaminele A, B_1, B_2, B_6, C, D şi K, precum şi acizi organici, ca acidul citric şi cel folic. Ea poate fi consumată ca atare sau împreună cu alte alimente – pe pâine sau în ceai.

Morcovul

Această legumă este bogată în vitaminele A, B_1, B_2 şi C, acizi organici, betacaroten, fosfor, potasiu, calciu şi fier. Betacarotenul protejează sistemul cardiovascular, împiedicând oxidarea colesterolului de tip LDL în organismul nostru şi, astfel, scăzând riscurile

Scanned with OKEN Scanner

de atac de cord sau atac cerebral. Morcovii pot, de asemenea, să ajute la prevenirea şi la tratarea bolilor cardiace, afecţiunilor gastrice, durerilor de cap, răcelii, insomniei, oboselii ochilor, diareii, hemeralopiei, sinuzitei, indigestiei, afecţiunilor tractului urinar şi a unor forme de cancer. Ei întăresc sistemul imunitar, protejează pielea şi ajută la tratarea afecţiunilor dermatologice.

Consumul regulat de morcovi face pielea să arate mai bine şi măreşte absorbţia de calciu, prevenind, astfel, îmbătrânirea prematură şi osteoporoza, favorizează cicatrizarea rănilor şi stimulează dezvoltarea dinţilor şi a oaselor. Însă consumul zilnic de suc de morcovi nu trebuie să depăşească patru căni, deoarece o cantitate prea mare poate duce la îngălbenirea pielii, afecţiune cunoscută sub numele de xantoză (Sharon, 1998, p. 62).

Nucile

Nucile sunt bogate în grăsimi vegetale, caroten, numeroase vitamine, calciu, proteine, fosfor şi fier. Ele hrănesc creierul, plămânii şi pielea, întăresc memoria, fortifică plămânii şi dau strălucire pielii. De multă vreme, nucile sunt considerate o hrană a creierului şi sunt numite uneori „fructele longevităţii". Consumul regulat de nuci hrăneşte creierul, previne boala Alzheimer şi încetineşte procesul de îmbătrânire. Ele pot fi folosite în tratarea cazurilor de ţiuit în urechi, insomnie, oboseală cronică, pietre la rinichi, constipaţie, astm, disfuncţii sexuale şi sterilitate.

Uleiul de nucă încălzit este un remediu casnic pentru inflamaţia urechii. Putem mânca nuci cât de des dorim. De asemenea, ele pot fi mâncate singure sau împreună cu alte alimente. Uleiul de nucă se foloseşte la gătit şi este excelent în salate.

Oţetul

De secole, chinezii folosesc oţetul la tratarea multor afecţiuni – răceală, dureri de cap, indigestie, diaree, probleme urinare, intoxicaţii alimentare, doze prea mari de medicamente, afecţiuni cutanate, întinderi musculare şi entorse. Oamenii de ştiinţă au descoperit că oţetul organic este un depozit natural de vitamine şi minerale capabile să combată mulţi dintre factorii care ne îmbolnăvesc.

În scop terapeutic, oţetul poate fi folosit în trei feluri. Primul este să-l bem, câte două-trei linguri odată. Aceasta ajută în cazuri de indigestie, răceală, gripă, pneumonie şi diaree. Altă modalitate este să-l fierbem şi să-l lăsăm să se evapore în cameră. Aceasta ucide bacteriile şi este o măsură preventivă împotriva germenilor răcelii, gripei şi pneumoniei. Al treilea mod este aplicarea directă pe partea afectată, în cazul artritei, a entorselor la glezne şi a altor vătămări. Explicaţia constă în faptul că oţetul stimulează circulaţia sângelui. Se consideră, de asemenea, că oţetul restabileşte echilibrul acid al pielii corpului şi a feţei, menţinând-o catifelată şi tânără.

Ouăle

Reputaţia ouălor a avut de suferit în Occident, unde se consideră că ele contribuie la provocarea afecţiunilor cardiace, din cauza conţinutului bogat în colesterol. Însă chinezii nu se satură niciodată de acest aliment delicios, plin de elemente nutritive. De fapt,

Scanned with OKEN Scanner

ouăle au cu un sfert mai puţin colesterol decât crede multă lume. Ele au puţină grăsime şi calorii şi conţin o cantitate mare de vitamine A şi B şi de minerale ca fier, calciu, zinc, fosfor, seleniu, potasiu şi sulf. Gălbenuşul este bogat în vitaminele A, B_1, B_{12}, E şi K, toate vitale pentru menţinerea funcţiei sexuale şi reproductive la oameni. Prin urmare, ouăle cresc vitalitatea sexuală, tratează sterilitatea la ambele sexe, îmbunătăţesc memoria şi ameliorează oboseala cronică şi ameţeala. Gălbenuşul este, de asemenea, o sursă bogată de aminoacizi, cisteină şi metionină, care sporesc imunitatea la boli. Albuşul conţine lizozime şi vitamine. Lizozimele pot creşte imunitatea faţă de mai multe tipuri de bacterii.

Este adevărat că în gălbenuş se găsesc 275 de miligrame de colesterol, dar el este contracarat de abundenţa de lecitină (1 700 de miligrame) care emulsionează colesterolul. Singurele persoane care trebuie să evite consumarea ouălor sunt cele care suferă de afecţiunea numită hiperlipoproteinemie, ele trebuind să evite toate alimentele cu colesterol (Sharon, 1998, p. 86). Recent, ouăle au fost scoase de pe lista alimentelor interzise – excepţie făcând doar persoanele cu grave probleme legate de colesterol –, pentru că ele nu sunt bogate în grăsimi saturate (Sharon, 1998, p. 88).

Perele

Chinezii folosesc perele pentru tratarea astmului, a tusei, pierderii vocii, constipaţiei, afecţiunilor pulmonare, hipertensiunii, diabetului, dificultăţilor de urinare, indigestiei şi insolaţiei. Perele sunt considerate un aliment *yin*, capabil să contracareze efectele căldurii. Ele conţin pectină, acid citric, calciu, fier, potasiu şi vitaminele B_1, B_2 şi C. Trebuie să fie consumate crude sau fierte în aburi câteva minute. În ambele cazuri trebuie să fie mai întâi curăţate de coajă.

Placenta

Chinezii consideră că placenta de la o mamă sănătoasă poate hrăni *qi*-ul rinichilor, stimulează dezvoltarea sânilor fetiţelor prepubere, stimulează pofta de mâncare, întăreşte imunitatea şi ameliorează cazurile de disfuncţii sexuale, impotenţă, oboseală cronică, astm, cancer mamar şi chiar SIDA. Studii ştiinţifice moderne arată că placenta conţine o cantitate mare de hormoni, inclusiv ovarieni, precum şi colină, mai mulţi acizi şi protează. Aceste elemente nutritive sunt benefice sistemului imunitar şi *qi*-ului. Această substanţă este folosită pe larg în China, în principal sub formă de pilule şi fluide.

Portocalele

Pe lângă un fruct delicios, portocala este foarte preţuită în China pentru valoarea ei terapeutică. De fapt, ea se găseşte atât în farmacii, cât şi în magazinele alimentare. Valoarea medicală a portocalelor rezidă în cantitatea mare de vitamine, mai ales C, potasiu şi acid folic. Vitamina C combate radicalii liberi care vatămă pereţii interiori ai vaselor de sânge. De asemenea, portocalele ajută la prevenirea şi la tratarea răcelii şi gripei, durerilor de cap, indigestiei, astmului, tusei, afecţiunilor oftalmologice, inclusiv cataracta şi hemeralopia, problemelor dentare şi cancerului. Ele întăresc sistemul

Scanned with OKEN Scanner

imunitar şi accelerează restabilirea după boli şi traumatisme. Principala proprietate anticancerigenă a portocalelor se bazează pe flavonoide şi vitamina C. Portocalele mai conţin şi mult potasiu, un mineral care controlează tensiunea arterială şi, prin urmare, previne atacul cerebral (Squier, 1997, p. 40). În cazul gravidelor, acidul folic din portocale poate reduce în mod semnificativ riscul de naştere prematură şi de defecte neurologice înnăscute. Pentru a profita la maximum de acest fruct obişnuit, trebuie să fie consumat cu coajă cu tot.

Polygonum multiflorum (*heshouwu* sau *fo-ti*)

Heshouwu (se pronunţă „hă şou uu") înseamnă în limba chineză, în traducere literală, „înnegreşte tot capul". *Fo-ti* este denumirea japoneză. El se foloseşte în China în prevenirea şi în tratarea mai multor afecţiuni, cum ar fi îmbătrânirea prematură, pierderea memoriei, disfuncţiile sexuale şi neurastenia. Se spune că în dinastia Tang trăia un cărturar sărac care suferea atât de mult din cauza eşecurilor repetate la examenele imperiale, încât părul i-a încărunţit, deşi nu avea decât 40 de ani. Într-o zi, pe când rătăcea pe un munte, i s-a făcut somn şi s-a culcat. Când s-a trezit a simţit o foame de lup. N-a găsit nimic de mâncare, dar a văzut nişte viţe, cărora le-a căutat rădăcinile, le-a curăţat şi le-a mâncat aşa, crude. Foamea i-a dispărut şi s-a simţit mai plin de energie ca oricând. Descoperise, din întâmplare, planta *heshouwu*. El a rămas câteva zile pe munte şi s-a hrănit doar cu *heshouwu*. Când s-a întors acasă, familia şi vecinii au constatat, uimiţi, că părul îi era din nou negru. El le-a spus ce mâncase, iar *heshouwu* a intrat definitiv în farmacopeea chinezească.

Chinezii din vechime credeau că *heshouwu* întăreşte *qi*-ul rinichilor, hrăneşte splina şi ficatul şi creşte imunitatea generală a organismului. Studii moderne arată că *heshouwu* are capacitatea de a reduce leziunile arterosclerotice şi depunerile de colesterol din artere, hipertensiunea şi arterioscleroza şi de a mări secreţia enzimei superoxid dismutază (SOD), care este direct asociată cu longevitatea. (Din punctul de vedere al tradiţiei chineze, *heshouwu* poate întări sistemele cerebral şi renal, cei doi stâlpi ai longevităţii.) În prezent, planta este folosită şi în clinici, la tratarea cazurilor de cancer şi de SIDA.

Heshouwu se găseşte în orice magazin chinezesc de remedii tradiţionale. Apare în mai multe forme : crudă, pilule sau lichid. Pentru a o consuma, trebuie ţinută câteva ore în apă împreună cu nişte arahide, apoi se fierbe în aburi o jumătate de oră. Se bea zeama şi se mănâncă arahidele, o dată pe zi, timp de şapte zile.

Raţa

Aceasta este altă mâncare favorită a chinezilor. Este eficientă în cazuri de afecţiuni renale, edem, oboseală cronică, astm, disfuncţii sexuale şi le dă putere convalescenţilor. În esenţă, carnea de raţă are acelaşi conţinut nutritiv ca şi cea de pui, însă are efecte medicale diferite, în principal datorită faptului că raţele îşi petrec mult timp în apă. Dat fiind că apa reprezintă rinichii în medicina tradiţională chineză, strămoşii chinezilor considerau carnea de raţă benefică rinichilor şi activităţii sexuale. De asemenea, întrucât apa are un efect de răcorire, e de preferat carnea de raţă, nu cea de pui în timpul verii, care este un anotimp cald, pentru contracararea căldurii din natură.

Scanned with OKEN Scanner

Rădăcina de lotus

În China, aceasta este atât o mâncare delicioasă, cât şi un leac eficient. Oriunde există o floare de lotus, există şi rădăcina lui. Cele două sunt părţi diferite ale aceleiaşi plante acvatice. Ca medicament, este folosită la tratarea vărsăturilor, sughiţului, diareii, pierderii poftei de mâncare, atacului cerebral şi intoxicaţiilor alimentare. Din punct de vedere nutriţional, acest aliment conţine proteine, amidon, mai multe vitamine, enzime digestive şi minerale. Arată ca rădăcina unui copac, dar are în ea găuri, ca un fagure. Poate fi consumată crudă sau tăiată şi prăjită, ca fel de mâncare, ori sub formă de făină cu care se prepară mâncarea. Se vinde în stare proaspătă, uscată sau ca făină, în majoritatea magazinelor chinezeşti de produse alimentare sau de remedii tradiţionale.

Ridichea

Cunoscută în China ca alt „*ginseng* minor", ridichea este bogată în vitaminele A, B şi C, carbohidraţi, calciu, fier, sodiu, fosfor, potasiu, sulf şi enzime digestive şi are multe virtuţi terapeutice. Cercetări clinice au arătat că ridichile ameliorează digestia şi urinarea, ucid bacteriile, reduc inflamaţiile gingiilor şi ale stomacului, reduc flegma şi tratează astmul. Ele sunt utile şi în cazurile de tuse, laringită, dureri în gât, diaree, dureri de cap, probleme ale colecistului, depresie, pietre la rinichi şi multe feluri de cancer, în special gastric. Oameni de ştiinţă germani au descoperit o scădere deosebit de mare a cancerului gastric asociată cu consumul de ridichi şi ceapă (Boeing *et al.*, 1991). Chinezii folosesc sucul de ridichi în tratarea tusei cu sânge, intoxicaţiilor alimentare şi alcoolice, degerăturilor, furunculelor şi veziculelor care apar în urma opăririi. Ridichile sunt deosebit de eficiente în tratarea pietrelor la rinichi. În general, o jumătate de cană de suc de ridichi proaspete, dimineaţa, pe stomacul gol, dizolvă chiar şi cele mai încăpăţânate pietre la rinichi, făcându-le să se elimine prin urină (Sharon, 1998, p. 203). Pentru a obţine efectul terapeutic maxim, ridichile trebuie să fie consumate crude şi pe stomacul gol. Nu mai trebuie să se mănânce altceva timp de o jumătate de oră.

Roşiile

Bogată în licofen, vitamina C şi alte elemente nutritive, roşia este un puternic antioxidant. Consumarea regulată a unei cantităţi suficiente de roşii a fost asociată cu o rată mai scăzută de incidenţă a ulcerului, a cancerului prostatei şi a cancerului gastric. (Este suficientă o roşie în fiecare zi.) Marea eficienţă anticancerigenă a roşiei este dată de licofen – un antioxidant.

Un studiu efectuat la Harvard pe un eşantion de 48 000 de bărbaţi arată un procent de risc de cancer al prostatei cu 34% mai scăzut la cei care consumau săptămânal de la două la patru porţii de sos de roşii. Dr. Omer Kukuk, un oncolog care a efectuat de curând în cadrul Karmanos Cancer Institute din Detroit un studiu vizând descoperirea modului exact în care roşiile sunt utile în lupta împotriva cancerului, a spus: „Putem trage concluzia că licofenul a provocat retragerea tumorilor şi le-a făcut mai puţin agresive" (Rubin, 1999).

Scanned with OKEN Scanner

Sarea

În ciuda faptului că sarea este considerată vinovată în cazul hipertensiunii şi al altor afecţiuni, acest condiment familiar, folosit corect, e un leac excelent pentru multe probleme de sănătate. (Cei cu probleme cardiace, cărora medicul le-a recomandat să-şi restrângă consumul de sare, trebuie să se limiteze la folosirea externă a sării, ca în cazul sângerării nazale şi gingivale. După aplicare, sarea trebuie eliminată prin spălare.) De secole, chinezii au folosit sarea la oprirea sângerărilor nazale, gingivale şi stomacale, provocate de ulcere, şi pentru ameliorarea temporară în cazul scaunului şi urinării cu sânge. De asemenea, sarea reduce inflamaţia gingiilor şi a pielii, detoxifică organismul de alcool, sterilizează alimentele, neutralizează substanţele chimice de pe piele şi tratează durerile de gât şi de dinţi, constipaţia şi halitoza. Sarea se aplică extern, în cazul sângerării nazale şi gingivale, dar se bea dimineaţa o cană de apă cu puţină sare în cazurile de ulcer şi de scaun şi urină cu sânge.

Seminţele de lotus

Este vorba despre seminţele lotusului, care creşte în lacuri sau eleştee. Seminţele de lotus arată ca arahidele. Există două feluri de seminţe de lotus: negre şi albe. Ambele au aceleaşi efecte din punct de vedere medical şi nutriţional. De secole, seminţele de lotus au fost considerate în China un aliment medicinal foarte preţios. Ele sunt folosite în tratarea cazurilor de disfuncţie sexuală, impotenţă, poluţii nocturne, diaree cronică, pierderea poftei de mâncare, incontinenţă, urinare frecventă, neurastenie, insomnie, leucoree, boli cardiace, hipertensiune şi insolaţie. Efectele lor medicale se datorează conţinutului bogat în proteine, fier, calciu, fosfor şi numeroase vitamine. De obicei, seminţele de lotus se consumă fierte în aburi o jumătate de oră, cu un pic de zahăr. Ele pot fi gătite şi cu orez.

Seminţele şi uleiul de susan

Susanul este popular în China ca aliment care previne îmbătrânirea prematură şi menţine aspectul tineresc. El poate, de asemenea, să trateze oboseala cronică, constipaţia, astmul, disfuncţiile sexuale, intoxicaţiile alimentare, rigiditatea încheieturilor, slăbiciunea genunchilor, spasmele nervoase, precum şi absenţa lactaţiei după naştere. Susanul este bogat în acid oleic, lecitină, vitaminele A şi E, calciu, proteine, acizi graşi nesaturaţi, magneziu şi alte elemente nutritive. De obicei, se foloseşte sub formă de ulei sau fiertură. Un amestec de susan şi orez dă o fiertură foarte gustoasă.

Sângele de porc

Sângele de porc este un aliment hrănitor pentru oameni, în special pentru femei şi pentru anemici. Explicaţia constă în faptul că sângele de porc conţine mult fier. Acesta este fier organic, mult superior celui anorganic, vândut în farmacii. Consumul regulat – săptămânal

Scanned with OKEN Scanner

sau lunar – de sânge de porc întăreşte corpul şi vindecă anemia şi oboseala cronică. Dr. Sun Zhongshan, părintele Republicii Chineze, care avea pregătire medicală, îl recomanda călduros. Pentru americani este neobişnuit, însă pentru chinezi e un aliment familiar. Cei care doresc să-l încerce îl pot cumpăra chiar şi în America, în magazinele cu produse alimentare chinezeşti. Se consumă fiert în aburi, cu puţină sare şi ulei.

Soia

Boabele şi produsele din soia, cum ar fi *tofu**, laptele de soia şi praful de soia, sunt renumite pentru calităţile lor. De mii de ani constituie una dintre mâncărurile favorite ale chinezilor. Dr. Sun Zhongshan, părintele Republicii Chineze, recomanda cu căldură *tofu* ca o „carne a vegetarienilor, care conţine elementele nutritive din carnea animalelor, însă fără otrăvurile din ea". Soia conţine proteine, multe fibre, vitaminele B_1, B_2, B_6, B_{12}, acid folic, coline, calciu, fosfor, estrogen vegetal şi ulei nonaterogenic. Genisteina prezentă din abundenţă în boabele de soia funcţionează ca estrogenul. Ea scade colesterolul, împiedică dezvoltarea celulelor cancerului mamar şi menţine densitatea oaselor la femei, ameliorând bufeurile şi transpiraţiile nocturne din perioada menopauzei. Cercetători din domeniul clinic au descoperit că la femeile din China şi Japonia incidenţa cancerului mamar şi a bufeurilor este mult mai redusă decât la cele din America şi Europa. Un motiv major este faptul că femeile din Orient consumă mult mai multe produse din soia. Recent, s-a constatat că boabele de soia conţin multe substanţe fitochimice numite izoflavonoide, care par să aibă mari proprietăţi de combatere a bolilor. De exemplu, izoflavonoidele din soia pot preveni cancerul mamar prin faptul că împiedică estrogenul să transforme celulele normale în celule canceroase. Alte elemente fitonutritive din soia sunt fibrele, saponinele, fitosterolii, lecitina şi agenţii fenolici, care ajută la întărirea sistemului imunitar.

Mâncărurile pe bază de soia pot, de asemenea, să prevină sau să trateze osteoporoza, deoarece soia măreşte densitatea oaselor şi alungă umezeala din trup. Laptele de soia este folosit în China la tratarea astmului, a problemelor urinare şi a intoxicaţiilor alimentare. Un produs familiar din boabele de soia este *tofu*, inventat de Liu An, regele din Huainan din dinastia Han. Peter Jaret afirmă că zeci de studii – printre care şi o anchetă efectuată în 1995, publicată în *The New England Journal of Medicine* – au arătat că proteinele din soia pot scădea în mod spectaculos nivelul colesterolului (*Health*, octombrie 1995, p. 30). De asemenea, există dovezi că fitoestrogenul din boabele de soia ameliorează unele dintre efectele menopauzei, şi chiar reduce osteoporoza. În ţări cum sunt China şi Japonia, în care soia este prezentă la aproape toate mesele, incidenţa bolilor cardiace şi a multor forme de cancer este neobişnuit de scăzută. În Shanghai, nivelul mediu al colesterolului este în jur de 165, în comparaţie cu 200 în SUA. Pe baza testelor efectuate pe animale, savanţii presupun că izoflavonele din boabele de soia sunt atât de asemănătoare cu hormonii din corpul femeii, încât ar putea fi capabili să-i înlocuiască atunci când nivelul acestora începe să scadă. De asemenea, după părerea lui Mark Messina, fost director de programe la National Cancer Institute, care a organizat primul simpozion internaţional despre relaţia dintre sănătate şi produsele alimentare bazate pe soia, izoflavonele pot ameliora bufeurile şi transpiraţia nocturnă la femeile

* Aceasta este forma cunoscută în întreaga lume, însă în limba chineză standard este *doufu* (n.t.).

Scanned with OKEN Scanner

aflate la menopauză. El este optimist: „Aş paria o grămadă de bani pe faptul că, în câţiva ani, proteinele din soia vor deveni o alternativă acceptată pe scară largă a terapiei înlocuirii estrogenului".

Spanacul

Aceasta este o legumă preferată a chinezilor şi toată lumea, de la împărat la omul de rând, se delectează cu ea. Faimosul împărat Qianlong de la sfârşitul dinastiei Qing adora spanacul. El îl alinta cu numele de „papagalul verde cu gura roşie". Ca aliment medicinal, spanacul poate fi folosit în cazurile de diabet, anemie, constipaţie, afecţiuni hepatice, cataractă, oboseala ochilor, hemeralopie, hipertensiune, cancer, sângerări dentare şi nazale, precum şi la accelerarea cicatrizării rănilor. Doctorii L. Brown şi L. Chasan-Taber au raportat că spanacul şi broccoli au fost asociate în mod consecvent cu reducerea riscului de cataractă (*American Journal of Clinical Nutrition*, 70, 4 octombrie 1990, pp. 509-524). Spanacul este, de asemenea, un bun mijloc de prevenire a atacului cerebral, datorită cantităţii mari de potasiu pe care o conţine. Într-un studiu cu durata de opt ani, pe un eşantion de aproape 44 000 de bărbaţi ce lucrau în domeniul medical, s-a ajuns la concluzia că alimentele care conţin mult potasiu, cum sunt spanacul, bananele, roşiile şi portocalele, ajută la reducerea riscului de atac cerebral, în special la hipertensivi (Squier, 1997, p. 40). Spanacul poate preveni şi cancerul, datorită glutationului. Glutationul este o tripeptidă prezentă pe scară largă în ţesuturile animale şi vegetale, care contribuie la diferite reacţii de dezoxidare: reducerea peroxizilor şi a radicalilor liberi, pe post de cofactor al enzimelor şi în detoxifierea compuşilor nocivi. În plus, spanacul conţine alte elemente nutritive benefice – caroten, riboflavină, sodiu, potasiu, vitaminele B_1, B_2 şi C, precum şi acid formic, fosfor, calciu şi fier.

Stridiile

În terapia alimentară chineză, stridiile au fost întotdeauna unul dintre cele mai puternice afrodiziace. Chinezii din vechime au descoperit că stridiile stimulează secreţia de spermă, măresc penisul şi cresc mult energia sexuală. Dat fiind că stridiile sunt bogate în zinc, un mineral vital pentru secreţia de spermă şi pentru energia sexuală, consumul de stridii întăreşte *qi*-ul rinichilor, creşte vitalitatea sexuală şi ajută la tratarea diferitelor maladii care rezultă din deficienţa *qi*-ului rinichilor. Printre acestea se numără impotenţa, ejacularea prematură, incontinenţa, urinarea frecventă, oboseala cronică, insomnia, lumbagoul şi întinderea muşchilor lombari. Întrucât stridiile sunt considerate un aliment *yin* cu efect intens de răcorire, sunt foarte potrivite în sezonul estival. De asemenea, pot trata durerile de dinţi provocate de abuzul de mâncăruri prăjite. Pentru a obţine efectul terapeutic maxim, stridiile trebuie să fie consumate proaspete şi crude sau gătite foarte puţin.

Strugurii

Acest fruct obişnuit se numără printre cele mai puternice dintre toate alimentele medicinale naturale. Strugurii conţin din belşug mai multe vitamine, calciu, fosfor, fier şi alte elemente nutritive. Zahărul pe care îl conţin – în cea mai mare parte glucoză pură, plus

Scanned with OKEN Scanner

fructoză şi levuloză – este exact ceea ce îi trebuie organismului pentru metabolismul celular. Chinezii folosesc de multă vreme strugurii în tratarea multor afecţiuni, cum ar fi răceala, gripa, constipaţia, artrita, gastrita, indigestia, insomnia, anemia, oboseala cronică, afecţiunile hepatice, disfuncţiile sexuale, incontinenţa şi impotenţa. Ei le sunt folositori, de asemenea, femeilor gravide şi celor ce au născut de curând, datorită fierului pe care îl conţin. Studii recente arată că strugurii conţin o cantitate mare de oligomeri procianidolici (*procyanidolic oligomers* – PCO), care au o capacitate antioxidantă mult mai mare decât vitaminele C şi E. Întrucât structurile lor chimice sunt încorporate în membranele celulare, PCO sunt paznici excelenţi ai celulelor. În plus, PCO pot întări venele şi capilarele şi inhibă distrugerea colagenului, prevenind, astfel, bolile cardiace şi încetinind procesul de îmbătrânire. Extrem de important este faptul că strugurii sunt o bogată sursă de antioxidanţi neobişnuit de puternici, numiţi flavonoide, care contribuie la dilatarea vaselor mici de sânge. Aceasta ar putea explica parţial faptul că printre persoanele care consumă în mod regulat struguri şi băutorii de vin se înregistrează mai puţine decese provocate de boli cardiace decât printre cei ce nu mănâncă struguri şi nu beau vin. Din punctul de vedere al efectului medicinal, soiurile cu bobul negru sau roşu-închis sunt cele mai eficiente.

Şarpele

Această reptilă este considerată în China un medicament puternic, folosit pentru tratarea intoxicaţiilor alimentare, a afecţiunilor oftalmologice, cum ar fi inflamaţiile, înroşirea şi durerile generale, a artritei, reumatismului, tusei, bronşitei şi cancerului. Chinezii au o zicală celebră: „Foloseşte otrava împotriva otrăvii". Şarpele se potriveşte perfect cu zicala şi este unul dintre cele mai cunoscute antidoturi în aceste afecţiuni. El poate fi gătit şi consumat ca atare sau macerat în vin, pentru a obţine „vinul de şarpe". Nu trebuie să se consume decât şerpii care se găsesc în restaurantele chinezeşti.

Notă: consultaţi un medic chinez înainte de a consuma şarpe în scopuri medicale, din cauza posibilelor reacţii alergice.

Terciul de ovăz

Terciul de ovăz este recomandat pacienţilor cu afecţiuni cardiace, gastrice şi dermatologice, precum şi celor hipertensivi. El poate, de asemenea, să prevină îmbătrânirea prematură. Tărâţa de ovăz este celebră pentru capacitatea sa de a reduce colesterolul nociv, păstrându-l pe cel benefic. Terciul de ovăz conţine proteine, calciu, siliciu, fier, lipide şi vitaminele B şi E. Aceste elemente nutritive sunt bine echilibrate, favorizând digestia şi absorbirea de către corp. Terciul de ovăz este util şi în cazuri de slăbiciune, diabet, hepatită, indigestie şi balonare. Datorită cantităţii mari de calciu şi siliciu din ovăz, terciul de ovăz poate întări oasele, ajutând la prevenirea şi la tratarea osteoporozei. Uleiul de ovăz menţine catifelarea şi supleţea pielii şi tratează diverse probleme dermatologice.

Scanned with OKEN Scanner

Trestia de zahăr

Trestia de zahăr conţine glucoză, proteine, calciu, fosfor, fier şi vitamine. Ea poate trata vărsăturile, constipaţia, intoxicaţiile alimentare şi îmbătrânirea prematură. Mulţi chinezi longevivi spun că obişnuiesc să bea zilnic o cană cu suc de trestie de zahăr. În China, ea este folosită şi la tratarea cancerului. Trebuie să bem o dată pe zi suc sau să sugem sucul direct din trestie.

Turturica

Considerată în Occident vestitoare a păcii, turturica este în China atât o delicatesă foarte preţuită, cât şi un leac eficient. Conform studiilor moderne, carnea ei conţine proteine, vitaminele B şi B_2, fosfor, calciu, fier şi alte elemente nutritive. Ca aliment medicinal, carnea de turturică este eficientă în cazuri de diabet, oboseală cronică, disfuncţii sexuale, impotenţă, slăbiciune după boli grave şi intoxicaţii alimentare.

Uleiul de peşte

Uleiul de peşte este una dintre principalele surse de acizi graşi omega-3, care este grăsimea nesaturată, sănătoasă pentru inimă şi pentru sănătate, în general. Ea poate reduce în mod semnificativ riscul de atac de cord, împiedicând formarea unor cheaguri, reducând tensiunea arterială şi scăzând nivelul trigliceridelor. Prin urmare, uleiul de peşte oferă o „asigurare" necostisitoare împotriva bolilor cardiace. Într-un studiu italian pe un eşantion de 11 000 de pacienţi cu boli cardiace s-a constatat că administrarea zilnică de pilule cu ulei de peşte, conţinând omega-3, a redus cu 10-15% riscul unor probleme cardiace ulterioare (Drake, 1999). După părerea doctorului D.Q. Bao, consumul regulat de peşte bogat în acizi graşi omega-3 scade tensiunea arterială şi reduce riscul de accidente cardiovasculare (Bao *et al.*, 1998). S-a raportat, de asemenea, că o alimentaţie bogată în ulei de peşte modifică evoluţia mai multor modele experimentale de afecţiuni renale (Eberhard *et al.*, 1999).

Usturoiul

Usturoiul poate fi găsit în cămara tuturor chinezilor, fiind de mii de ani un leac din popor. Usturoiul este o plantă cu puternice proprietăţi antitumorale, antibacteriene şi antivirale, cu o mare eficienţă antibiotică. Printre alte calităţi, usturoiul facilitează digestia, ameliorează sau vindecă dizenteria şi febra tifoidă, ucide bacteriile şi paraziţii din corp, ajută la prevenirea şi la tratarea răcelii şi a gripei, vindecă ulcerul gastric şi diareea, curăţă vasele sanguine şi stomacul, previne sau tratează pneumonia şi tuberculoza, elimină reziduurile toxice din corp, scade tensiunea arterială şi colesterolul, previne sau ameliorează bolile cardiace, tratează sinuzita, creşte vitalitatea sexuală, ameliorează bolile cu transmitere sexuală, stimulează secreţia de anticorpi şi circulaţia, ajută la împiedicarea formării cheagurilor de sânge fatale şi la prevenirea cancerului stomacului şi colonului şi dă speranţe chiar pentru tratarea cazurilor de SIDA. Într-adevăr, este greu de crezut că acest noian de efecte medicale magice se află într-un aliment familiar – usturoiul !

Scanned with OKEN Scanner

Cea mai mare parte din puterea vindecătoare a usturoiului vine din compuşii lui medicinali, cum ar fi alicina, ajoenul, sulfura alilică şi polifenolii. Polifenolii protejează inima. Alicina, principalul compus al usturoiului, are un puternic efect antibiotic, fungicid şi anticancerigen. Cercetătorii de la Memorial Sloan-Kettering Cancer Center au arătat, în 1977, că substanţele din usturoi pot frâna în mod semnificativ dezvoltarea celulelor canceroase ale prostatei. Extractul de usturoi de pe piaţă încetineşte, de asemenea, dezvoltarea cancerului mamar, dermic şi al colonului la şoareci (*Health*, martie 1998, pp. 90-91).

Recent, oamenii de ştiinţă au descoperit că usturoiul este o plantă cu puternice proprietăţi antimicrobiene şi antivirale. S-a dovedit că alicina este mai eficientă decât penicilina în suprimarea anumitor tipuri de viruşi. Savanţi austrieci au descoperit că usturoiul produce trei tipuri de substanţe chimice – sulfura etilică de alil, sulfura dietilică şi acetona. Toate acestea au un efect intens de dispersare a colesterolului din sânge. Conform unui studiu recent, chiar şi o cantitate mică din această plantă cu miros înţepător poate avea un efect pronunţat de scădere a nivelului de colesterol şi de trigliceride, reducând capacitatea de coagulare a sângelui. Într-un studiu din 1995, la voluntarii cu un nivel înalt al colesterolului care au consumat un extract de usturoi vechi s-a înregistrat o scădere cu 7% a nivelului total de colesterol şi cu 10% a colesterolului LDL care bloca arterele (*Health*, martie 1998, pp. 90-91).

Cel mai bine este ca usturoiul să fie consumat crud. Aceasta deoarece alicina, principala lui enzimă, este distrusă de căldură. Unul sau doi căţei în tipul mesei au un efect medical benefic. Însă, pentru a avea avantajele maxime, el trebuie să fie mestecat crud, întrucât prin mestecare conţinutul lui nutritiv se eliberează şi se absoarbe mai bine de către corp.

Vinul roşu

Această băutură obţinută din struguri roşii conţine flavonoide antioxidante importante, cum sunt quercetina şi taninii, care stau la baza fenomenului uluitor cunoscut drept „paradoxul francez". Realitatea este că la francezi, care se situează printre cei mai mari consumatori de carne de vită, rata bolilor cardiace este mai scăzută decât la alte popoare din ţările industrializate. Se consideră că principalul motiv este faptul că francezii sunt şi cei mai mari consumatori de vin roşu. Vinul roşu conţine o mare cantitate de oligomeri procianidolici (*procyanidolic oligomers* – PCO). PCO constituie unul dintre cele mai puternice grupuri de antioxidanţi şi au o acţiune intensă de protecţie vasculară care ajută la prevenirea aterosclerozei. În plus, vinul roşu conţine şi mulţi polifenoli, care s-au dovedit eficienţi în reducerea acumulării colesterolului nociv şi în prevenirea formării plăcilor în artere, reducând, astfel, riscul de boli cardiace şi de atac cerebral. Cercetători de la Tripler Army Medical Center din Honolulu au constatat că vinul este mai eficient decât salicilatul de bismut, un remediu foarte răspândit, la distrugerea bacteriei care provoacă diareea (*Men's Health*, mai 1997, p. 122).

Vrabia

Ca şi turturica, această pasăre este atât delicatesă, cât şi aliment medicinal pentru tratarea disfuncţiilor sexuale, oboselii cronice, incontinenţei şi urinării frecvente.

Scanned with OKEN Scanner

Scanned with OKEN Scanner

Capitolul 11

Secretele vitalităţii sexuale

În *Yi jing* se spune: „*Yin* singur nu se poate reproduce şi nici *yang* singur nu se poate dezvolta. *Dao* este în armonia şi echilibrul dintre *yin* şi *yang*". Mesajul aceastei afirmaţii este limpede: legea naturii cere ca bărbatul şi femeia să trăiască în deplină armonie, astfel încât amândoi să se bucure de sănătate şi longevitate, iar omenirea să se perpetueze.

Dat fiind că echilibrul *yin-yang* este legea fundamentală a naturii, în sistemul chinez de îngrijire naturală a sănătăţii se consideră că ne îmbunătăţim considerabil sănătatea şi ne prelungim viaţa dacă putem păstra un astfel de echilibru între bărbat şi femeie.

Mencius (370-290 î.e.n.), un mare înţelept confucianist, era, evident, de acord cu aceasta când scria: „E în firea omenească să îndrăgească mâncarea şi sexul şi ele sunt cele mai mari dorinţe ale omenirii". În zilele noastre, această concepţie a lui Mencius a fost acceptată de toată lumea, în mare măsură graţie operei monumentale a lui Sigmund Freud, din secolul XX. Am putea presupune că Mencius a fost un mare iubitor al mâncării şi femeilor. Aceasta nu este o insultă, pentru că el a recunoscut odată că un om înzestrat cu multe haruri trebuie să aibă şi dorinţe mari. Într-adevăr, intensitatea şi ţinta dorinţelor cuiva variază în funcţie de harurile cu care a fost dăruit. Istoria omenirii a confirmat în repetate rânduri acest adevăr – Mao Zedong şi Jiang Jieshi în China, Franklin D. Roosevelt şi John F. Kennedy sunt exemple celebre –, ceea ce-l aşază pe Mencius printre psihologii de frunte ai tuturor timpurilor. Se poate spune chiar că în orice parte am lua-o, dăm peste Mencius.

Din punct de vedere biologic şi sociologic, o relaţie sexuală armonioasă este vitală pentru fericirea ambilor parteneri. De fapt, este una dintre cele mai mari pietre de temelie ale fericirii umane. Din punct de vedere biologic, începând de la pubertate, ne petrecem cea mai mare parte a vieţii conştienţi de sexualitate, dacă nu chiar în relaţii sexuale. Forţa libidoului este copleşitoare, omniprezentă şi irezistibilă. Se înţelege de la sine că sexul şi vitalitatea sexuală au un impact semnificativ asupra fericirii noastre, chiar mai mult decât banii sau puterea.

Când comparăm numărul celor care se sinucid din cauza ruperii unor relaţii cu numărul celor ce se sinucid din pricina pierderii puterii sau a banilor, vedem imediat importanţa esenţială pe care o are sexul în viaţă. Ludovic al XV-lea al Franţei, care prefera făţiş o femeie frumoasă unui regat, trebuie să fi câştigat multă simpatie pentru simplitatea lui regală. O anchetă efectuată de pastorul Andrew M. Greely, profesor de sociologie la University of Chicago, oferă dovezi convingătoare despre această idee. Studiul lui a arătat că persoanele în vârstă cele mai fericite din SUA sunt cuplurile căsătorite care au contact sexual în mod regulat chiar şi după vârsta de 60 de ani.

Contrar credinţei generale, sexul rămâne o parte vitală a vieţii celor mai mulţi oameni de 70 de ani şi chiar mai bătrâni. O anchetă efectuată pe un eşantion de 4 246 de bărbaţi şi femei din America cu vârste între 50 şi 93 de ani a arătat că 60% dintre cuplurile căsătorite în vârstă de 70 de ani mai au contacte sexuale regulate, cu o frecvenţă medie de trei ori pe lună; peste 75% dintre bărbaţii singuri rămân activi sexual la 70 de ani, iar 50% dintre femeile singure de această vârstă sunt active sexual (Brecher, 1984).

Desigur, aceasta nu înseamnă că toţi bărbaţii se bucură de vitalitate sexuală. Adevărul dur este că aproximativ 30 de milioane de americani au probleme cronice legate de impotenţă (Whitehead, 1994). Din nefericire, cea mai mare ameninţare la adresa fericirii matrimoniale în societatea americană modernă nu este infidelitatea, ci incapacitatea sexuală. Nenumărate cupluri s-au despărţit din cauză că soţul nu putea să-şi îndeplinească obligaţiile sexuale. În prezent, din ce în ce mai mulţi bărbaţi americani se plâng de atrofierea penisului, declinul prematur al vitalităţii sexuale, declinul nevoilor sexuale, ejaculare prematură şi impotenţă. Cel puţin zece milioane de americani sunt impotenţi. Această cifră nu-i include pe cei care se jenează să ceară ajutorul unui medic.

În sens larg, sexualitatea nu ne influenţează doar capacitatea de a face dragoste, ci şi nevoile fundamentale de intimitate, afecţiune, aprobare şi acceptare. Sexualitatea influenţează modul în care iubim, arătăm afecţiune, ne autoapreciem, ne legăm de ceilalţi şi ne împrietenim cu ei. Nu există nici o îndoială în privinţa avantajelor şi importanţei vitalităţii sexuale, însă răspunsul nu este, pur şi simplu, „Să ne punem pe treabă!". Spre deosebire de hrană, pe care o putem consuma chiar şi în lipsa nevoii biologice, raportul sexual nu poate avea loc sau nu va fi satisfăcător fără vitalitatea sexuală. Această vitalitate depinde de starea sănătăţii. De fapt, însăşi vitalitatea sexuală este un indice semnificativ al stării de sănătate. În primul rând, penisul depinde de un flux regulat şi viguros al sângelui din punctul de vedere al sensibilităţii şi al duratei erecţiei, ceea ce nu se poate întâmpla când sănătatea e precară. Prin urmare, un bărbat sănătos, care are mult sânge şi o circulaţie sanguină regulată, va funcţiona mai bine în pat decât un bolnav.

Trebuie să arătăm că disfuncţiile sexuale care predomină în această ţară nu sunt o parte firească a îmbătrânirii. Convenţional, se spune că vitalitatea sexuală începe să scadă după 40 de ani. Ei bine, eu vă spun că acest lucru este cu totul fals. O credinţă chineză de când lumea spune că un bărbat care este încă seducător la 60 de ani merge pe calea longevităţii. Aşa cum am arătat mai înainte, Împăratul Galben al Chinei îşi vedea liniştit de relaţiile sexuale, ca şi de treburile ţării, la peste 100 de ani! Mao Zedong spunea cu mare mândrie pe la 80 de ani că este „un bărbat bătrân încântat să caute plăceri tinere". Nu trebuie să vă îngăduiţi sau să le permiteţi altora să spună „nu" sexualităţii dumneavoastră.

Din punct de vedere biologic, vitalitatea sexuală este, în primul rând, o funcţie a esenţei sexuale, adică a spermei şi a hormonilor sexuali masculini la bărbaţi şi a ovulelor şi a hormonilor sexuali feminini la femei. Pentru un bărbat, sperma şi androgenii sunt motorul principal al sexualităţii. Aceste substanţe sunt produse în testicule. Când intră în acţiune, sperma curge din testicule prin canalul seminal. Sperma nu este doar baza materială a sexualităţii, ci şi una dintre cele mai preţioase substanţe ale vieţii. Ea dezvoltă sistemul imunitar şi energia vitală. În general, chinezii cred că oamenii cu un

Scanned with OKEN Scanner

nivel înalt al rezervei de spermă sunt energici, sănătoşi, au vitalitate sexuală şi sunt mai puţin expuşi la îmbolnăvire.

De fapt, îmbătrânirea prematură este diagnosticată în medicina chineză ca o deficienţă a *qi*-ului din rinichi, care rezultă, în primul rând, din lipsa disciplinei sexuale. *Qi*-ul rinichilor este ceea ce ne menţine tineri şi energici. Cu cât avem mai multă energie de acest gen, cu atât vom trăi mai mult.

Dat fiind că secreţia de spermă din corpul bărbatului este, în general, limitată, iar nevoia de a o „cheltui" e întotdeauna imperioasă, apare un dezechilibru caracterizat prin faptul că cererea depăşeşte cu mult capacitatea de secreţie. De obicei, pentru secreţia de spermă este nevoie de substanţe nutritive provenite din hrană, digestie eficientă, odihnă adecvată şi timp. Teoria economiei ne arată cum, cu cât este mai scăzută secreţia, cu atât e mai mare preţul. Este exact ceea ce face ca sperma să fie atât de preţioasă. De asemenea, pe măsură ce îmbătrânim, corpul are nevoie de mai mult timp pentru a înlocui cantitatea de spermă pierdută la o ejaculare.

Pe baza acestei concepţii, chinezii din vechime au stabilit câteva reguli de aur în privinţa frecvenţei ejaculării la diferite vârste. Astfel, bărbatul de 20 de ani trebuie să ejaculeze cel mult o dată pe săptămână, cel de 30 cel mult o dată la două săptămâni, cel de 40 cel mult o dată pe lună, cel de 50 cel mult o dată la două luni, iar după vârsta de 64 de ani trebuie să evite ejacularea.

Astfel, păstrarea spermei este tema centrală a sexualităţii, sănătăţii şi longevităţii bărbaţilor. Încălcarea acestui principiu duce la declinul sexualităţii, îmbătrânire prematură şi moarte. De fapt, unul dintre motivele principale ale faptului că, de obicei, soţia îi supravieţuieşte soţului, şi nu invers este acesta : soţul dă sperma cea preţioasă, în vreme ce soţia o primeşte.

Se ştie că la femei apare un fenomen biologic numit menopauză. La fel de adevărat, dar mai puţin cunoscut e faptul că la bărbaţi apare andropauza, care se produce, de obicei, în jurul vârstei de 64 de ani, pătratul lui 8, ce este ciclul tipic masculin. La această vârstă, se crede că încetează secreţia de spermă, iar unui bărbat îi va fi foarte greu să aibă erecţie dacă nu ştie cum să-şi păstreze sperma şi să-şi îmbunătăţească viaţa sexuală cât mai devreme. Aceasta coincide cu dereglarea treptată a secreţiei de testosteron după pubertate şi mai ales după 50 de ani. Însă andropauza nu înseamnă pierderea capacităţii de reproducere. De fapt, fertilitatea masculină se poate menţine până la o vârstă înaintată dacă se cunoaşte secretul vitalităţii sexuale şi se pune în practică. La mulţi bărbaţi vârstnici s-au constatat niveluri de androgeni care pot fi considerate normale pentru tineri.

În mod normal, în sistemul endocrin feminin secreţia hormonilor începe să scadă după 30 de ani, până se opreşte definitiv în jurul vârstei de 50 de ani. Principalul hormon feminin e DHEA, care este transformat de corp în hormonii sexuali activi, cum sunt estrogenul, testosteronul, progesteronul şi corticosteronul. Estrogen este numele unei clase de hormoni steroidieni feminini care are circa 20 de componente. Ele joacă un rol important în menţinerea stării generale de sănătate a femeilor. De asemenea, contribuie la dezvoltarea trăsăturilor secundare feminine, cum sunt sânii şi uterul, şi la formarea depozitelor de grăsime.

Şi progesteronul are o influenţă nemijlocită asupra sexualităţii feminine. Funcţiile progesteronului includ stimularea libidoului, contribuţia la transformarea grăsimii în

Scanned with OKEN Scanner

energie, normalizarea nivelului glicemiei, întreţinerea endometrului secretor, asigurarea dezvoltării corecte a fătului etc. Principala diferenţă dintre andropauză şi menopauză pare să fie faptul că, la femei, după instalarea menopauzei secreţia ovariană încetează aproape complet, în vreme ce bărbaţii mai pot produce spermă, deşi într-un ritm foarte scăzut (Bechtel, 1993).

Reacţia convenţională la declinul sexualităţii este injectarea de hormoni. Această măsură poate fi periculoasă, având unele efecte secundare grave. Un studiu recent despre cancerul mamar, publicat în *The New England Journal of Medicine*, s-a desfăşurat pe o perioadă de 18 ani, pe un eşantion de aproape 70 000 de asistente medicale (iunie 1995). S-a constatat că introducerea artificială de estrogeni în organism poate creşte mult riscul de apariţie a cancerului mamar. La femeile care au primit artificial progesteron cu estrogen, riscul de cancer mamar a fost cu 54% mai mare decât la femeile ce nu au primit nici un fel de hormon sintetic. Iată alt efect secundar : s-a dovedit că suplimentele hormonale – mai ales estrogenul artificial, pe care îl iau un număr estimativ de 11 milioane de femei americane – măresc la femei riscul de atac de cord cu un spectaculos 40-50%. Aceasta pune sub semnul întrebării ideea înrădăcinată că hormonii ne apără de bolile cardiace (*The Seattle Times*, 19 august 1998, p. A1).

În schimb, chinezii din vremurile vechi ofereau o serie de soluţii complet naturale pentru problema declinului sexualităţii, fie şi pe motiv că nu cunoşteau cuceririle ştiinţei. Pentru bărbaţi, ei propuneau ca soluţie principală ideea reglării ejaculării în timpul raportului sexual. Aceasta se numeşte în sistemul chinez de îngrijire naturală a sănătăţii *wo gu bu xie* („ţine ferm, nu slobozi"). Ca să folosim metafore războinice, a lupta cu inamicul fără să-l ucizi sau a încorda arcul fără să slobozi săgeata.

Este tipic pentru gândirea chineză să asemene cu lupta toate activităţile importante, care influenţează, în mare măsură, alegerea între viaţă şi moarte. Astfel, dormitorul este asemuit cu un câmp de luptă înflorit. Principiul este să te lupţi, dar să nu ucizi. În aceasta constă diferenţa dintre viaţa sexuală disciplinată şi cea haotică. Cea de-a doua are ca unic scop plăcerea trupească obţinută în raportul sexual, în vreme ce prima înseamnă folosirea sexului pentru îmbunătăţirea stării generale de sănătate, inclusiv vitalitatea sexuală. Diferenţa-cheie este, până la urmă, a ejacula sau nu. Motivul pentru care chinezii din vechime propuneau raportul sexual fără ejaculare este, ca să zicem aşa, „folosirea otrăvii pentru vindecarea otrăvirii" sau folosirea sexului pentru a îmbunătăţi sexualitatea. Cu alte cuvinte, ejacularea trebuie să fie reglată, nu raportul sexual însuşi.

Orice bărbat cu experienţă sexuală ştie că reglarea ejaculării în timpul raportului sexual nu e floare la ureche, e un fel de „a face râul să curgă spre izvor". Într-adevăr, însăşi ideea de a reţine sperma în timpul raportului sexual este exact opusă premisei convenţionale a sexului, şi anume plăcerea produsă de ejaculare. Însă nu este vorba aici dacă trebuie sau nu să se ejaculeze, ci, la urma urmei, despre viaţă şi moarte. Nu Dongbin, unul dintre celebrii Opt Mari Nemuritori, subliniază această relaţie într-o formă poetică :

Suav mijlocul fetei se mlădie
Dar zace-n el pumnal pentru prostie.
Chiar dacă nimeni capul nu ni-l taie,
Stinsă-i pe veci a vieţii vâlvătaie.

Scanned with OKEN Scanner

Conform filosofiei chineze, raportul sexual reprezintă comuniunea dintre *yin* (feminin) şi *yang* (masculin) şi sugerează imaginea focului (dorinţa sexuală) care face să fiarbă apa (esenţa sexuală). Focul poate să dea în clocot apa dintr-un recipient, cu o vâlvătaie intensă şi scurtă, sau să încălzească apa fără să o sece. Apa care clocoteşte aprig se evaporă rapid, în vreme ce apa încălzită lent durează multă vreme, făcând ca ambele părţi implicate să fie fericite şi sănătoase. Aceasta este diferenţa dintre plăcerea şi vitalitatea sexuale care durează mult şi extazul sexual furtunos. Cel care ştie să-şi controleze ejacularea în timpul raportului sexual poate ieşi învingător dintr-o sută de bătălii de pe „câmpul de luptă cel înflorit".

De fapt, imaginea luptei nu este corectă. În războaie nu poţi fi decât învingător sau învins. Însă în raportul sexual sau pe câmpul de luptă înflorit, rezultatul poate şi trebuie să fie o situaţie de tip câştig-câştig, în care ambele părţi sunt satisfăcute, fericite şi sănătoase. Se înţelege de la sine că bărbatul este, în mare măsură, răspunzător de crearea unei astfel de situaţii, deoarece el e cel ce dă, principala forţă motorie a întregului proces, de ale cărui sexualitate şi persistenţă depinde rezultatul raportului. O situaţie de tip câştig-câştig este caracterizată prin faptul că femeia are orgasm, care o încântă şi o luminează, însă e nevoie ca penisul să-şi menţină erecţia în interiorul vaginului multă vreme.

Această capacitate a bărbatului de a rămâne multă vreme în interiorul femeii îl alimentează sexual în mare măsură şi îi întăreşte sexualitatea. Ca urmare, îi sporesc energia şi imunitatea. În sistemul chinez de îngrijire naturală a sănătăţii, acest fenomen se numeşte *qu yin bu yang* („a lua energie *yin* pentru a alimenta energia *yang*"). Într-adevăr, efectul hrănitor şi terapeutic al vieţii sexuale disciplinate este un drum cu două sensuri – beneficiază simultan şi bărbatul, şi femeia. În consecinţă, acest gen de raport sexual poate vindeca femeia de multe boli, în special cele legate de disfuncţii menstruale. (Se recomandă ferm poziţia în care femeia stă culcată pe spate.)

De ce este atât de important ca bărbatul să-şi controleze ejacularea în timpul raportului sexual? Din mai multe motive. În primul rând, ejacularea înseamnă pierderea spermei, o substanţă preţioasă din care nu avem decât o cantitate limitată. În al doilea rând, capacitatea de a controla ejacularea înseamnă un raport sexual mai lung, factor care contribuie direct la orgasmul femeii. În al treilea rând, după părerea strămoşilor chinezilor, sperma astfel păstrată merge drept în sus, spre creier, hrănind creierul şi spiritul şi întărind vitalitatea sexuală.

Reglarea ejaculării este cel mai important secret al sexualităţii masculine şi al artelor amoroase. În lucrarea clasică *Prescripţii care valorează o mie de galbeni*, dr. Sun Simiao ne spune:

> De fapt, arta amorului este foarte simplă, dar cei mai mulţi oameni nu ştiu asta. Cum pot avea raporturi sexuale într-o noapte cu zece femei, fără să obosesc? Îmi reţin sperma, nu o las să curgă. Aceasta este culmea artei amoroase.

Controlul ejaculării cade doar în sarcina bărbatului, însă o femeie poate face multe pentru a-şi ajuta partenerul să atingă acest obiectiv. Rolul ei este să coopereze pasiv şi armonios, evitând să facă mişcări bruşte şi prea înflăcărate. Evident, bărbatul trebuie să facă un antrenament mult mai greu pentru a-şi îndeplini sarcina. Cel mai important lucru este să înveţe arta de a-şi coordona mintea, respiraţia şi mişcările fizice în timpul raportului sexual.

Scanned with OKEN Scanner

Nevoile sexuale pornesc din minte, în urma stimulării vizuale sau auditive, a contactului fizic sau a purei imaginaţii. Excitaţia sexuală creşte ritmul cardiac şi scurtează ciclul respirator, ceea ce face să se deschidă „Poarta Vieţii" şi să iasă preţioasa spermă. Astfel, vedem ejacularea ca o trilogie alcătuită din stimularea mentală, accelerarea respiraţiei şi stimularea fizică. Cu cât suntem mai excitaţi, cu atât inima bate mai repede şi va fi mai greu să controlăm ejacularea. Dat fiind că mintea este declanşatorul principal al ejaculării, e firesc ca reglarea ejaculării să înceapă cu reglarea minţii.

Chinezii din vechime spuneau că modalitatea corectă de a ne apropia de o femeie este să ne păstrăm mintea cât mai calmă posibil, ca apa unui lac peste care nu bate vântul. Acest lucru trebuie făcut chiar de la începutul raportului sexual, nu aproape de clipa ejaculării. Când simţim că se apropie momentul, „Poarta Vieţii" poate fi deja deschisă şi ejacularea inevitabilă. Nu este nevoie de prea multă imaginaţie pentru a şti că o astfel de stare psihică e imposibilă dacă scopul raportului sexual este pura plăcere trupească. Doar atunci când înţelegem valoarea vitală a spermei şi dorim să folosim raportul sexual pentru îmbunătăţirea sănătăţii şi a sexualităţii ne putem păstra mintea calmă pe parcursul actului.

Oricât de necesară ar fi, pregătirea psihică nu este suficientă pentru activitatea sexuală disciplinată. Este de ajutor şi învăţarea respiraţiei corecte. Respiraţia profundă, regulată este un instrument eficient de reducere a excitaţiei mentale şi de ţinere sub control a dorinţelor sexuale. O minte calmă se reflectă într-o respiraţie profundă, ritmică. Astfel, reglarea respiraţiei şi reglarea minţii trebuie să conlucreze la atingerea obiectivului, reglarea ejaculării. Cu cât stăpânim mai bine exerciţiile de respiraţie chinezeşti, cu atât avem şanse mai mari de succes în privinţa ordonării vieţii sexuale. De aceea, maeştrii vieţii sexuale disciplinate din China sunt invariabil maeştri *qigong* – exerciţiile de respiraţie chinezeşti. În plus, practicând *qigong* în timpul raportului sexual, se uşurează mult transformarea esenţei păstrate în *qi*-ul şi hrănirea creierului. Ca urmare, pot fi vindecate numeroase maladii legate de creier şi de memorie. Nu e de mirare că persoanele care au o viaţă sexuală disciplinată nu sunt niciodată atinse de boala Parkinson sau Alzheimer. Ele au o memorie foarte bună şi mintea le funcţionează ca la tineri.

Pentru a ajuta şi mai mult la reglarea ejaculării, chinezii din vechime recomandau ca în timpul raportului sexual mişcările corpului şi în special mişcările penisului să fie sincronizate cu respiraţia reglată. În reglarea respiraţiei există tehnicile speciale „nouă superficiale şi una adâncă" şi „opt superficiale şi două adânci". Aici, „superficial" şi „adânc" înseamnă nivelul de penetrare a penisului în vagin. Cu alte cuvinte, dacă un bărbat penetrează de zece ori, doar una sau două trebuie să fie profunde, restul trebuie să fie superficiale. Desigur, aceasta este doar o regulă generală. Fiecare poate să-şi dezvolte „stilul" propriu. Sensul profund este ca bărbatul să poată „penetra în stare moartă, dar retrăgându-se viu", cu penisul în erecţie şi puternic înainte de ejaculare. Aceasta este cea mai bună cale de a-ţi întări în mod natural sexualitatea şi de a „cîştiga o sută de bătălii înflorite" fără a pierde nici una.

Avantajele pentru sănătate ale acestei practici a alternării mişcărilor superficiale şi profunde sunt rezumate de dr. Sun Simiao în cartea lui *Cultivarea naturii* :

> Secretul pentru longevitatea şi sănătatea unui cuplu sexual este introducerea penisului în vagin, adânc, şi menţinerea lui acolo câteva minute fără nici o mişcare. Femeia se îmbujorează, iar bărbatul trebuie de îndată să o sărute şi să-i absoarbă respiraţia din gură. Între timp, respiraţi adânc şi imaginaţi-vă că în buric este o boabă de fasole mare şi roşie.

Scanned with OKEN Scanner

Apoi mişcaţi uşor penisul în vagin de câteva zeci de ori. Înainte de a simţi că vă vine să ejaculaţi, retrageţi-vă cu totul penisul. Faceţi aceasta în fiecare noapte şi amândoi partenerii vor trăi mai mult şi vor fi mai sănătoşi.

Mai devreme sau mai târziu, frecvent sau rar, bărbaţii ejaculează. Există mai multe măsuri pentru a reduce la minimum pierderea sau pentru a recupera măcar o parte din pierderea provocată de ejaculare. Pentru înţelepţii chinezi, „nu e niciodată prea târziu ca să dregi gardul"*, dar, cu cât acţionăm mai repede, cu atât va fi mai mică pierderea şi ne vom simţi mai bine. O variantă este să se acopere cu mâna stângă vaginul imediat după ejaculare, respirând adânc şi concentrându-ne asupra *dantian*, partea inferioară a abdomenului. Aceasta ne permite să recuperăm o parte din *qi*-ul pierdut prin ejaculare. O altă variantă de reducere a pierderii este să contractăm sfincterul anal de douăsprezece ori imediat după ejaculare. Aceasta ne permite să închidem „Poarta Vieţii" şi să oprim scurgerea spermei în continuare. A treia variantă este să apăsăm cu degetul mijlociu perineul timp de câteva minute. Scopul este acelaşi ca mai sus. Indiferent ce alegem, trebuie acţionat rapid.

Este bine de ştiut că vitalitatea sexuală nu se leagă doar de sănătatea noastră, ci şi de cea a urmaşilor. Un tată cu vitalitate sexuală va avea copii sănătoşi, în vreme ce un tată cu slăbiciuni sexuale va avea descendenţi care au din naştere disfuncţii sexuale, impotenţă, sterilitate sau alte probleme. Pu Yi, ultimul împărat al Chinei, este un exemplu celebru. S-a născut impotent, deoarece tatăl şi bunicii lui au avut multe femei şi şi-au irosit prea mult din esenţa sexuală. Acest lucru nu se poate să nu afecteze negativ *qi*-ul primordial al urmaşilor. Prin urmare, vitalitatea sexuală nu ţine doar de sănătatea şi fericirea cuiva, ci este o problemă de eugenie pentru umanitate.

Pe lângă toate acestea, arta chineză a ordonării vieţii sexuale include şi o serie de tabuuri în privinţa locului şi a momentului raportului sexual. Aceste tabuuri se împart în trei mari categorii: cereşti, omeneşti şi pământeşti. Astfel, trebuie să evităm raportul sexual atunci când vremea este caniculară sau geroasă, când e uragan, furtună sau ploaie cu trăsnete ori când este o eclipsă de soare sau de lună. Acestea sunt numite tabuuri cereşti. De asemenea, trebuie să evităm raportul sexual în locuri cum ar fi templele, bisericile, cimitirele şi bucătăriile. Acestea sunt tabuurile pământeşti. Multe tabuuri se referă la momente în care suntem flămânzi, obosiţi, beţi sau bolnavi. Încălcarea acestor reguli duce la apariţia multor boli, printre care disfuncţii sexuale proprii şi ale urmaşilor.

Pe lângă artele amoroase, în sistemul chinez de îngrijire naturală a sănătăţii mai există multe moduri de menţinere a vitalităţii sexuale. Gama completă merge de la alimentaţie şi somn până la haine şi exerciţii fizice.

Din punctul de vedere al alimentaţiei, chinezii au de oferit următoarele afrodiziace puternice, dar naturale: corn de cerb, broască-ţestoasă cu carapacea moale, stridii, midii şi alte scoici, languste, ouă, miere, rinichi, penisuri şi cozi de animale, căluţi de mare, *allium tuberosum*, ardei, ceapă, nuci, gogoaşa viermelui de mătase, usturoi, *ginseng*, struguri şi vin de struguri, seminţe de dovleac, vânat şi produse din soia (vezi şi capitolul 10, despre „marii tămăduitori"). În budism, plante cum sunt usturoiul, *allium tuberosum*, ceapa şi ardeii iuţi sunt considerate „mâncăruri cu carne în formă vegetală" şi trebuie să fie evitate, de teama dorinţelor sexuale. Pentru stimularea

* Se referă la un proverb chinez „A drege gardul după ce au dispărut oile" (n.t.).

Scanned with OKEN Scanner

sexualităţii feminine sunt foarte bune produsele din soia. Studii moderne arată că soia este bogată în substanţe fitochimice numite izoflavonoide şi sunt o sursă naturală de estrogen, unul dintre principalii hormoni sexuali feminini. Prin urmare, consumul regulat de produse din soia previne cancerul mamar, întăreşte vitalitatea sexuală şi întârzie procesul de îmbătrânire. O altă reţetă alimentară pentru problemele sexuale feminine este să se fiarbă în aburi angelica (*Angelica sinensis*) cu carne de pui şi să se consume ca fel de mâncare. Trebuie evitate alimentele bogate în cafeină, zahăr sau grăsimi, care pot înăbuşi sexualitatea.

În privinţa hainelor, strămoşii chinezi recomandă lenjeria largă şi o exclud pe cea strâmtă, de teamă că lenjeria prea strâmtă dăunează sexualităţii şi fertilităţii masculine. Explicaţia este că lenjeria strâmtă împiedică circulaţia regulată a sângelui în zona respectivă, precum şi dezvoltarea organelor genitale. În medicina modernă se consideră că lenjeria strâmtă poate creşte temperatura testiculelor până la punctul în care influenţează secreţia de spermă, provocând disfuncţii sexuale şi sterilitate (1998, p. 381).

O altă cale naturală de stimulare a sexualităţii este frecventa producere şi înghiţire a salivei. Chinezii din vechime o numeau „lichidul de aur" şi „apa din heleşteul înflorit" şi o preţuiau foarte mult datorită capacităţii ei de a întări sexualitatea şi imunitatea şi de a încetini procesul de îmbătrânire. Aceasta pe lângă rolurile ei importante din punct de vedere medical, de protejare a dinţilor şi ajutor în digestie (Margolis, 1995, p. 202). Savanţi americani şi japonezi au descoperit de curând că anumiţi hormoni din salivă încetinesc procesul de îmbătrânire, împiedică îmbolnăvirea şi cresc vitalitatea sexuală. Pentru a avea un efect terapeutic maxim, chinezii din vechime spuneau că trebuie să fie înghiţită uşor atunci când umple gura, gândindu-ne pe măsură ce coboară spre partea inferioară a abdomenului - *dantian*. Întrucât *dantian* este „marea de *qi*" şi zona în care se află „Poarta Vieţii", trimiterea salivei direct în acea zonă dublează efectele terapeutice.

Un alt instrument natural recomandat de chinezii din vechime pentru stimularea sexualităţii este exersarea fizică regulată şi corectă. Studii moderne arată că exersarea măreşte fluxul de endorfine, androgen şi adrenalină, hormoni sexuali care joacă un rol-cheie în excitare la ambele sexe. De asemenea, exerciţiile fizice măresc reţeaua capilară în întregul corp. Aceasta înseamnă că există o cantitate mare de sânge disponibil atunci când creierul dă semnalul unei erecţii. Cei care fac exerciţii fizice se bucură de o mai bună alimentare cu sânge şi oxigen şi de o hrănire completă, ceea ce are ca rezultat o plăcere mai intensă, o excitare mai mare şi o rezistenţă sporită - prin urmare, o sexualitate mai puternică.

Rezistenţa este deosebit de importantă pentru reuşita raportului sexual. Atunci când o femeie se apropie de orgasm, musculatura vaginală începe să se contracte şi este nevoie de o mai mare rezistenţă şi forţă din partea bărbatului pentru a continua mişcările de penetrare ale penisului. Lipsa rezistenţei este vinovată de eşecul în această activitate amoroasă al multor amanţi ajunşi în pragul succesului. Prin urmare, persoanele care fac exerciţii fizice în mod regulat au o viaţă sexuală mult mai lungă şi mai intensă decât cele ce nu fac mişcare.

Însă nu toate exerciţiile fizice sunt bune pentru sexualitate. De fapt, unele pot chiar să o reprime. De exemplu, ciclismul este unul dintre ele. Un studiu recent efectuat la University of South Carolina School of Medicine a arătat că bărbaţii care merg cu

Scanned with OKEN Scanner

bicicleta o sută de mile săptămânal pot deveni temporar impotenţi. Alt studiu efectuat în 1995 la Boston University a arătat că 250 000 de americani sunt impotenţi din cauza traumatismelor pelviene şi perineale suferite în practicarea sporturilor. Şederea repetată face vintrele să se apese pe şa, deteriorând nervii importanţi şi blocând arterele penisului.

Din punct de vedere biologic, atunci când suntem excitaţi sexual, două artere din penis aproape că se dublează faţă de mărimea normală şi pompează o cantitate de sânge de cel puţin cinci ori mai mare în două tuburi de ţesut spongios, care, la rândul lor, se măresc, producând erecţia. Dacă aceste artere sunt blocate, erecţia devine dificilă. În plus, deteriorarea arterelor din penis poate duce şi la erecţii persistente, dureroase.

Cele mai bune exerciţii nu implică echipamente mecanice şi nu provoacă epuizare, astfel încât tot exerciţiile chinezeşti de menţinere a formei – *taijiquan* şi *qigong* – rămân cea mai bună opţiune pentru scopul nostru.

Pe lângă aceste exerciţii chinezeşti populare de menţinere a formei, dr. Wan Laisheng m-a învăţat următoarele tehnici destinate întăririi vitalităţii sexuale. (Câteva dintre ele sunt descrise şi în anexa 5, „Exerciţiile fizice interne ale lui Dharma".)

Masarea abdomenului

Abdomenul este zona în care se află *dantian*, iar *dantian* e „marea energiei vitale". Întrucât vitalitatea sexuală este o funcţie a *qi*-ului, e normal să ne îngrijim de sănătatea acestei părţi a corpului, masând-o cu mişcări blânde.

Instrucţiuni

Cu mâna dreaptă masaţi-vă întregul abdomen de 20 de ori, cu mişcări circulare, în sensul acelor de ceas, apoi faceţi exact acelaşi lucru cu mâna stângă, însă în sens invers acelor de ceas.

Masarea taliei

Mijlocul este zona unde se află „Poarta Vieţii" şi rinichii, de care depinde vitalitatea noastră sexuală. În literatura chineză se spune despre bărbaţii impotenţi sau slabi din punct de vedere sexual că au rinichii slabi. Masarea frecventă a mijlocului întăreşte *qi*-ul rinichilor, închide „Poarta Vieţii" şi, în consecinţă, întăreşte sexualitatea.

Instrucţiuni

Masaţi-vă cu ambele mâini mijlocul, în sus şi în jos, de 36 de ori. Ţineţi trunchiul cât mai drept posibil. (Vezi şi pagina 406 din anexa 5.)

Scuturarea Stâlpului Ceresc

Acest exerciţiu are un efect similar cu cel al masării taliei – masează şi menţine în formă rinichii şi „Poarta Vieţii".

Scanned with OKEN Scanner

Instrucţiuni

Aşezaţi-vă pumnii lateral, în dreptul taliei, cu încheieturile degetelor în afară. Răsuciţi-vă trunchiul întâi către stânga cât mai repede posibil, cu ochii îndreptaţi spre spate. Apoi inversaţi poziţia, răsucindu-vă spre dreapta. (Vezi şi pagina 407 din anexa 5.)

Masarea gâtului

Chinezii sunt singurul popor care a descoperit legătura dintre gât şi vitalitatea sexuală. Ei consideră că masarea frecventă a gâtului poate întări vitalitatea sexuală.

Instrucţiuni

Frecaţi mâinile una de cealaltă înainte de a le pune pe gât. Masaţi ritmic gâtul în sus şi în jos de 36 de ori. Reglaţi apăsarea astfel încât să fie plăcută. (Vezi şi pagina 404 din anexa 5.)

Încleştarea dinţilor

Aceasta este o altă descoperire excepţională a chinezilor din vechime, care considerau că atât dinţii, cât şi sexualitatea măsoară nivelul *qi*-ului rinichilor. Dinţii se degradează treptat, pe măsură ce scade în mod semnificativ *qi*-ul rinichilor, odată cu îmbătrânirea. Prin urmare, există o legătură indirectă între dinţi şi sexualitate. Întărind dinţii, întărim şi sexualitatea şi invers.

Instrucţiuni

Strângeţi uşor din dinţi de mai multe ori pe zi, ca şi cum aţi mesteca mâncare. (Vezi şi pagina 408 din anexa 5.)

Contractarea degetelor de la picioare

Ce, Doamne, iartă-mă, or avea de-a face degetele de la picioare cu sexualitatea? Chinezii din vremurile vechi considerau că nervii sexuali sunt legaţi de degetele de la picioare. Contractând degetele de la picioare, stimulaţi nervii sexuali, întărind, astfel, sexualitatea.

Instrucţiuni

Pur şi simplu, contractaţi şi relaxaţi degetele de la picioare. Faceţi de fiecare dată 36 de serii, o serie însemnând o contractare şi o relaxare.

Contractarea muşchilor anali

Muşchii anali şi pubo-coccigieni sunt cei care trebuie să se contracte pentru a opri curgerea urinei sau a spermei. Sfincterul anal este amplasat la baza penisului. Prin

Scanned with OKEN Scanner

urmare, antrenarea acestor muşchi poate întări controlul „Porţii Vieţii", dând mai multă vitalitate şi rezistenţă în timpul raportului sexual. De asemenea, poate vindeca poluţiile nocturne şi incontinenţa.

La femei există trei serii de astfel de muşchi : prima este la intrarea în vagin, a doua în profunzimea vaginului şi a treia în jurul anusului.

Instrucţiuni

În vreme ce inspiraţi, contractaţi muşchii ca şi cum aţi vrea să opriţi curgerea urinei. Rămâneţi aşa câteva secunde. Apoi, în vreme ce expiraţi, relaxaţi muşchii. Repetaţi ciclul de 36 de ori.

Masarea tălpilor

Se consideră că masarea ambelor tălpi de mai multe ori, mai ales după baie, are o influenţă pozitivă asupra sexualităţii şi a stării generale de sănătate.

Instrucţiuni

Frecaţi-vă mâinile una de alta până se încălzesc. Întoarceţi în sus talpa stângă şi masaţi-o cu mâna dreaptă de 36 de ori. Apoi repetaţi exerciţiul cu talpa dreaptă. (Vezi şi pagina 408 din anexa 5.)

Tragerea de lobii urechilor

Chinezii din vechime credeau că urechile, ca şi dinţii sunt legate într-un mod subtil de nervii sexuali. Tragerea de urechi întăreşte vitalitatea sexuală şi creşte performanţa sexuală.

Instrucţiuni

Sprijiniţi cu arătătoarele părţile de sus ale pavilioanelor urechilor, în vreme ce trageţi lobii în jos cu degetul mare şi cel mijlociu. Faceţi aceasta de mai multe ori pe zi.

Apăsarea punctelor de presopunctură

Se consideră că următoarele puncte de presopunctură sunt legate de vitalitatea şi funcţionarea sexuală : Zusanli, Sanyinjiao, Chenfu, lobii urechilor, Fengmen, Guanyuan, Guanzhong, Juque, Mingmen, Qihai, Yaoyangguan, Yinlinquan şi Yongquan. (Vezi anexa 7 pentru instrucţiuni şi amplasamentul lor.)

Privitul soarelui dimineaţa

Chinezii din vechime credeau că primele raze de soare care se arată, blânde, sunt benefice energiei sexuale şi sănătăţii. Prin urmare, recomandau trezirea dis-de-dimineaţă

Scanned with OKEN Scanner

pentru a privi un minut soarele care se ridică. În acest timp trebuie să respirăm profund şi să ne gândim la *dantian*, partea inferioară a abdomenului.

Notă : este periculos pentru cei cu probleme oculare să privească direct soarele. Nu uitaţi că trebuie să fie soarele de la ivirea zorilor, când începe să se arate la orizont, nu când este deja sus pe cer.

Scanned with OKEN Scanner

Scanned with OKEN Scanner

Capitolul 12

Secretele întineririi şi longevităţii

În cultura tradiţională chineză, longevitatea este considerată la fel de importantă pentru fericire ca şi bogăţia şi poziţia socială. Ea a fost întotdeauna obiectul dorinţelor intense şi al jinduirii invidioase. Când vine Anul Nou, prietenilor şi celor apropiaţi le place să spună: „Îţi doresc să ai noroc cât apa Mării Chinei de Est şi să trăieşti cât munţii de la miazăzi".

Personajele longevive din istoria Chinei reprezintă o temă literară foarte frecventă. Ele îi inspiră mereu pe mulţi chinezi care îşi află alinarea şi mândria în longevitatea însăşi, oricât de săraci ar fi. Printre aceste personaje se numără Lao Zi, autorul lui *Dao de jing*, care s-a stins din viaţă la 180 de ani; Pengzi, despre care se spune că a trăit până la impresionanta vârstă de 800 de ani; Liu Jing, despre care se spune că a murit la 305 ani.

Există o anecdotă modernă, despre John Fairbank, care a fost angajat pe la începutul anilor '30 ca profesor de economie la Universitatea Qinghua din Beijing. El auzise multe despre dr. Hu Shi, celebrul cărturar şi lider intelectual al Chinei moderne, şi a aranjat o întâlnire cu el pe când lucra la Universitatea din Beijing. Când a ajuns la locuinţa doctorului Hu, sinologul american a fost condus imediat într-un salon de către un bărbat frumos, arătând a copilandru, care l-a invitat să ia loc. După ce au terminat cu schimbul de politeţuri, profesorul american a spus: „Am venit să stau de vorbă cu conducătorul dumneavoastră, dr. Hu Shi. Aş putea să-l văd acum?". Interlocutorul a răspuns: „Sigur că da, eu sunt Hu Shi!". Domnul Fairbank se aştepta să vadă un bărbat mult mai în vârstă şi a fost surprins să constate că faimosul cărturar chinez arată atât de tânăr la aproape 50 de ani.

Sunt sigur că dr. Hu Shi poate fi invidiat de mulţi oameni obsedaţi de îmbătrânirea prematură. În zilele noastre, prea mulţi americani pur şi simplu „se simt bătrâni şi obosiţi şi vor să se pensioneze", deşi mai au până la 50 de ani. Trupul nu se mai mişcă aşa cum ar trebui, ochii se înceţoşează, auzul slăbeşte, memoria slăbeşte şi părul încărunţeşte. S-au investit sume enorme şi mari eforturi de cercetare în încercarea de a găsi soluţii eficiente pentru aceste semne de îmbătrânire, dar cu puţin folos. Se pare că răspunsul nu se găseşte în bani şi în tehnologie. Oare există ceva în natură şi în noi care să poată rezolva problema?

Studenţii şi colegii mei americani mă întreabă adesea: „Cum se face că arătaţi atât de tânăr?", „Îmi puteţi dezvălui nişte secrete ale păstrării tinereţii?". Aşa cum este de aşteptat, aceste întrebări nu au răspunsuri simple. Şi nu întâmplător dr. Hu Shi şi mulţi alţi chinezi arată mai tineri decât vârsta reală. Realitatea este că, de la începutul

timpurilor, chinezii au căutat sistematic şi permanent metode naturale care să-i ajute să realizeze obiectivul dublu de întinerire şi longevitate. Unul dintre primii cercetători din acest domeniu a fost celebrul Împărat Galben al Chinei, care a trăit şi şi-a păstrat vigoarea până la 111 ani. Până la moarte, el a condus singur treburile imperiului şi a avut în mod regulat raporturi sexuale. Nu este surprinzător faptul că a avut, în această privinţă, unele secrete şi lecţii preţioase de împărtăşit. Iată câteva dintre concluziile nemuritoare din *Tratatul de medicină internă al Împăratului Galben*:

> Calea către longevitate cere să mâncăm şi să bem cu măsură, să ne abţinem de la ejaculare, să avem o viaţă regulată, inima să ne fie senină, să fim indiferenţi la glorie şi câştiguri şi să ne ferim de influenţa rea a vremii prea calde sau prea reci. Dacă vom urma aceste reguli, *qi*-ul pur ne va pătrunde în trup, iar spiritul va fi foarte vigilent faţă de boli. Cum să ne mai putem îmbolnăvi? Aşadar, este bine să ne împuţinăm dorinţele pământeşti, să ne păstrăm mintea senină, fără teamă şi învolburarea emoţiilor şi să ne păstrăm corpul activ, dar nu obosit... Dimpotrivă, când bem vinul de parcă ar fi apă şi avem un raport sexual fiind beţi; când cheltuim fără măsură preţioasa esenţă sexuală şi ducem o viaţă dezordonată, fără să cunoaştem importanţa vitală a păstrării spermei şi energiei – acestea sunt căi sigure care duc la îmbătrânirea şi moartea înainte de vreme.

Este un fenomen semnificativ în sistemul chinez de îngrijire naturală a sănătăţii faptul că relaţiile intime sunt plasate între esenţa sexuală şi îmbătrânire şi moarte. Acest lucru nu trebuie să ne surprindă dacă ştim că strămoşii chinezilor au crezut întotdeauna că esenţa sexuală este principalul motor al vieţii. Să ne întoarcem la *Tratatul de medicină internă al Împăratului Galben* pentru o explicaţie detaliată:

> Pentru o femeie, *qi*-ul rinichilor (echivalentul esenţei sexuale) începe să se dezvolte la vârsta de 7 ani şi se caracterizează prin schimbări legate de dinţi şi de păr. Când ajunge la 14 ani (2 x 7) se deschide meridianul Ren şi începe să aibă ciclu menstrual. Prin urmare, este capabilă să rămână însărcinată şi să nască. La 21 de ani (3 × 7) *qi*-ul rinichilor continuă să crească, iar dinţii ei se dezvoltă deplin. La 28 de ani (4 × 7) trupul i-a ajuns la vigoarea deplină şi părul la lungimea maximă. La 35 de ani (5 × 7) *qi*-ul rinichilor ei începe să scadă. În consecinţă, faţa începe să se veştejească şi părul să cadă. La 42 de ani (6 × 7) *qi*-ul rinichilor ei devine insuficient. Când ajunge la 49 de ani (7 × 7) meridianul Ren slăbeşte şi, ca rezultat, se opreşte ciclul menstrual.
>
> Pentru un bărbat, *qi*-ul rinichilor începe să crească la vârsta de 8 ani, aşa cum arată creşterea dinţilor şi a părului. Când ajunge la 16 ani (2 × 8), *qi*-ul rinichilor lui devine puternic şi el poate să aibă raporturi sexuale şi să ejaculeze. La 24 de ani (3 × 8) *qi*-ul rinichilor continuă să se acumuleze, până ce ajunge la 32 de ani (4 × 8), când *qi*-ul rinichilor lui este în forma maximă, iar el este la apogeul vieţii fizice. Când ajunge la 40 de ani (5 × 8), *qi*-ul rinichilor începe să scadă. La 48 de ani (6 × 8), această scădere se accelerează. Când ajunge la 56 de ani (7 × 8), *qi*-ul rinichilor devine insuficient. Ca urmare, sunt afectate nu numai funcţionarea rinichilor, ci şi cea a ficatului şi a inimii. La 64 de ani (8 × 8), *qi*-ul rinichilor lui este aproape epuizat, iar dinţii şi părul încep să cadă.

După cum reiese din descrierea de mai sus, chinezii din vechime consideră că 7 ani reprezintă un ciclu pentru femei, iar 8 un ciclu pentru bărbaţi. Prin urmare, se consideră că la pătratele lui 7 (49) şi 8 (64) se închide complet cercul vieţii fizice a unei femei şi, respectiv, a unui bărbat. În plus, rotaţia acestor cicluri este strâns legată de creşterea şi

Scanned with OKEN Scanner

descreşterea *qi*-ului rinichilor, pe baza esenţei sexuale. Pentru a întârzia şi a inversa procesul biologic al îmbătrânirii, este logic să ne gândim că trebuie să acumulăm şi să păstrăm esenţa noastră sexuală. Prin urmare, în China teoria şi practica întineririi se concentrează constant asupra păstrării esenţei sexuale.

Aşa cum am explicat mai devreme, chinezii din vremurile vechi erau fini observatori ai naturii şi modeştii ei învăţăcei. Într-adevăr, toate principiile regimurilor chinezeşti se bazează pe aceste observaţii. Din punctul de vedere al întineririi şi longevităţii, chinezii din vechime îşi puneau următoarea întrebare: „De ce universul nu îmbătrâneşte niciodată?".

Se pare că natura este un veşnic proces de întinerire. Astfel, iarna înăbuşă toată viaţa de pe câmp doar pentru ca acesta să fie întinerit la venirea primăverii. Zăpada şi gheaţa încremenesc câmpul doar pentru ca puţin mai târziu să cedeze locul frumuseţii împrospătate. Acest ciclu continuă la nesfârşit, an după an. Ce anume face natura să se comporte aşa şi să fie pururi tânără? Răspunsul se află, aşa cum au descoperit chinezii din timpurile vechi, în faptul că natura nu cunoaşte emoţiile. Cu alte cuvinte, natura este lipsită de sentimente şi emoţii în veşnica ei evoluţie şi întinerire.

Crizele emoţionale şi stresul sunt principalele forţe motorii ale procesului de îmbătrânire la oameni. „Gândul la tine mă îmbătrâneşte" este o formă poetică a acestei idei în China. Dacă doar gândirea ne poate îmbătrâni, cât se înrăutăţeşte situaţia dacă suntem stresaţi şi deprimaţi? Prin urmare, pentru a întârzia îmbătrânirea şi a prelungi viaţa, chinezii din vechime recomandau reducerea maximă a emoţiilor, fie ele bucurie sau supărare. Din nou, dr. Sun Simiao se dovedeşte o autoritate în materie:

> Cei care ştiu să-şi păstreze sănătatea au mai puţine griji, mai puţine gânduri, mai puţine dorinţe, mai puţină vorbă, mai puţin râs, mai puţină mânie, mai puţine preferinţe şi antipatii decât cei ce nu ştiu. Aceasta este cheia sănătăţii şi a longevităţii. Întrucât prea multe griji fac inima sfioasă, prea multă gândire oboseşte mintea, prea multe dorinţe întunecă spiritul, iar prea multă vorbă slăbeşte *qi*-ul. Tot aşa, prea mult râs vatămă organele interne, prea multă mânie face pulsul să fluctueze, prea multe preferinţe ne umplu de prejudecăţi şi prea multe antipatii ne deprimă.

Pe baza acestei concepţii, Sun Simiao a alcătuit o listă cu „să nu" şi alta cu „mai puţin" ca ghid pentru sănătate şi longevitate.

Cele şapte „să nu"

1. Să nu ridicăm nici o greutate care depăşeşte nivelul la care efortul este rezonabil.
2. Să nu ne facem prea multe griji.
3. Să nu ne înfuriem.
4. Să nu ne simţim nefericiţi.
5. Să nu râdem prea mult.
6. Să nu ne înveselim peste măsură.
7. Să nu mâncăm prea multe alimente grase şi gustoase.

Cele nouă „mai puţin"

1. Mai puţină gândire, ca spiritul să rămână limpede.
2. Mai puţină îngrijorare, ca mintea să-şi păstreze concentrarea.
3. Mai puţine dorinţe, pentru a fi fericiţi.

Scanned with OKEN Scanner

4. Mai puţină vorbă, ca să nu ne irosim saliva.
5. Mai puţine ieşiri în lume, ca să ne simţim bine.
6. Mai puţin râs, ca spiritul să nu bată câmpii.
7. Mai puţină mânie, ca să ne protejăm ficatul şi plămânii.
8. Mai puţină ejaculare, ca să ne păstrăm energia vitală.
9. Mai puţină invidie, ca să ne păstrăm seninătatea şi să fim în armonie cu natura.

La urma urmei, după părerea dr. Sun, *dao* al întineririi şi longevităţii se află în echilibru şi moderare. Cu alte cuvinte, excesul este la fel de nociv ca şi deficienţa. Prin urmare, dacă citim prea mult timp, suferă esenţa, dacă ascultăm prea mult timp, suferă spiritul, dacă stăm în pat prea mult timp, suferă *qi*-ul, dacă şedem prea mult timp, suferă arterele şi venele, dacă stăm în picioare prea mult timp, suferă rinichii, dacă mergem prea mult timp, suferă oasele. Tot aşa, mânia prea mare dăunează ficatului, îngrijorarea prea mare dăunează inimii, supărarea prea mare dăunează plămânilor, melancolia prea mare dăunează splinei, spaima prea mare dăunează rinichilor, supraalimentarea dăunează stomacului etc.

Alt factor important care contribuie la tinereţea chinezilor este faptul că ritmul lor de viaţă e mai lent decât al occidentalilor. În societatea tradiţională chineză există mai puţin stres şi mai puţină goană după locul întâi decât în SUA, cu toate că populaţia este mult mai numeroasă. Viaţa în SUA se caracterizează prin alergătură încolo şi încoace – pentru a îndelini cerinţele legate de muncă şi de familie, cerinţele unei lumi a afacerilor competitive – şi prin stres provocat de sentimentul de nesiguranţă în privinţa locului de muncă şi a viitorului financiar, dacă nu în privinţa vieţii înseşi. Stresul poate, de unul singur, să ducă la îmbătrânirea prematură. Studii moderne arată că stresul poate afecta în mod negativ sistemul producător de hormoni al organismului, în special tiroida şi glandele suprarenale. Ori de câte ori suntem într-o situaţie stresantă, se eliberează hormoni suprarenali, în efortul biologic de a crea echilibrul, făcând, astfel, să se accelereze ritmul cardiac şi respiraţia şi să crească tensiunea arterială. Aceasta este o irosire involuntară a energiei fizice limitate, doar pentru a pregăti corpul pentru ameninţări sau griji „închipuite". Prin faptul că ne goleşte de energia corporală vitală, stresul nu poate decât să accelereze procesul de îmbătrânire şi să scadă imunitatea.

Alt motiv pentru care chinezii arată relativ mai tineri decât occidentalii de aceeaşi vârstă este faptul că au o viaţă ordonată. De sute de ani, chinezilor li s-a spus să se culce devreme şi să se scoale devreme, urmând apusul şi răsăritul soarelui. În concepţia chinezilor, răsăritul soarelui este semnalul naturii pentru muncă, iar apusul soarelui este semnalul naturii pentru odihnă. Pentru a trăi sănătos şi mult, trebuie să fim în armonie cu natura. Există în corp un ceas biologic care reglează activitatea sistemului nervos central. De exemplu, pulsul, tensiunea arterială, respiraţia şi metabolismul îşi au propriile ritmuri şi cicluri. Astfel, când se crapă de ziuă, avem tendinţa firească de a ne trezi. Când se înnoptează, ne simţim mai puţin vioi şi suntem gata de culcare. Menţinerea unui program de viaţă ordonat, natural stimulează funcţionarea ceasului nostru biologic şi, prin urmare, funcţionarea sistemului nervos central, făcându-ne fericiţi, sănătoşi şi tineri. Invers, o viaţă dezordonată dereglează ceasul biologic şi perturbă funcţionarea sistemului nervos central şi a tuturor organelor interne pe care le comandă, îmbolnăvindu-ne şi îmbătrânindu-ne prematur.

Scanned with OKEN Scanner

Aşa cum ne-am lămurit până acum, alimentaţia are şi ea un rol important în procesul de îmbătrânire. Toată lumea recunoaşte că alimentaţia chinezilor este sănătoasă. Un motiv mai puţin cunoscut al acestui fapt este că majoritatea principiilor culinare din China sunt stabilite de doctori şi de adepţi ai daoismului, nu de bucătari. Această alimentaţie conţine multe alimente proaspete naturale, crescute organic, cum sunt legumele, fructele şi cerealele integrale, şi puţină cafeină. Legumele şi fructele proaspete tonifică organismul şi menţin pielea catifelată şi tânără. Cerealele complete sunt bogate în crom, un element nutritiv care, după cum au arătat chimiştii de la Bemidji State University din Minnesota, poate prelungi viaţa cobailor cu o treime din durata normală. Trăind aproape de natură şi consumând în forma lor originală alimentele oferite de natură, chinezii primesc cea mai bună hrană posibil pentru o viaţă sănătoasă şi lungă.

Născuţi şi crescuţi pe terenul cultural fertil al învăţăturilor lui Lao Zi, Confucius şi Buddha, chinezii şi-au elaborat moduri de gândire şi de viaţă potolite, flexibile şi necompetiţionale. Nu putem spune că nu cunosc grijile sau stresul, dar cei mai mulţi dintre chinezi, fie ei bogaţi sau săraci, au un profund simţ al umorului. Poate că zâmbesc mai uşor şi sunt mai dispuşi să râdă din toată inima decât alte popoare. Când au de înfruntat supărări şi probleme grele, le vine în minte vechiul sfat: „De ce să ne supărăm aşa de tare, când în mai puţin de 100 de ani vom fi cu toţii oale şi ulcele?". Această viziune asupra vieţii le permite să deosebească lucrurile importante de cele neimportante şi să alunge cu o glumă necazurile din viaţă. Iată încă un motiv pentru care înfăţişarea lor este relativ tânără.

În concepţia majorităţii oamenilor, părul este o măsură a vârstei. În general, culoarea şi bogăţia lui indică vârsta posesorului. Astfel, părul negru este asociat cu tinerii şi cei de vârstă medie, iar părul cărunt şi rărit semnalează, de obicei, apusul vieţii. Însă acest lucru poate fi înşelător, deoarece în zilele noastre mulţi oameni sunt cărunţi la 40 sau chiar 30 de ani. În medicina tradiţională chineză, diagnosticul pentru părul cărunt şi rărit este deficienţa *qi*-ului rinichilor. Firește, când ajungem pe la 50 de ani, *qi*-ul rinichilor este mult slăbit, ceea ce are ca rezultat albirea şi rărirea părului. Prin urmare, modalitatea fundamentală de întinerire a părului este păstrarea şi stimularea *qi*-ului rinichilor, adică esenţa sexuală. Alt motiv este că în China nu sunt atât de multe şampoane şi produse pentru baie ca în Occident. Aceste produse chimice au un efect negativ asupra sănătăţii părului şi pielii. Folosirea lor regulată duce la pierderea luciului părului şi a umidităţii naturale a pielii, grăbind îmbătrânirea.

Pielea este o altă măsură a vârstei. Profesorul meu, dr. Wan Laisheng, mi-a spus că maestrul lui, Nemuritorul Liu, obişnuia să-şi cureţe trupul cu un burete vegetal aspru şi să se frece pe tot trupul cu propria urină înainte de a face baie. Rezultatul este că pielea lui Liu arăta ca a unui adolescent chiar şi când trecuse de 150 de ani!

Hu Shicong (1095-1183), care a fost mai mult de patruzeci de ani medicul familiei lui Ginghis-Han, în dinastia Yuan, şi-a rezumat în cartea *Elemente esenţiale ale hrănirii* secretele întineririi şi longevităţii:

> În vremurile vechi, oamenii care cunoşteau *dao* trăiau în armonie cu Natura. Ei aveau grijă să mănânce lucrurile potrivite, viaţa le era ordonată, iar munca şi exerciţiile fizice erau moderate. Prin urmare, se bucurau de viaţă lungă. Dar în zilele noastre oamenii se poartă altfel. Trăiesc dezordonat şi mănâncă fără rânduială. Mai mult, au prea multe dorinţe şi ignoră principiul moderaţiei, păstrării şi abstinenţei. Nu-i de mirare că mulţi dintre ei sunt deja bătrâni înainte de a ajunge la 50 de ani.

Scanned with OKEN Scanner

Cheia întineririi şi a longevităţii este îngrijirea permanentă, iar principiul călăuzitor al îngrijirii e moderaţia. Prin moderaţie evităm şi eroarea lui „prea mult", şi pe cea a lui „prea puţin". Dacă dorim prea multe, ne îmbolnăvim. Prin urmare, principiul regimului este evitarea exceselor şi păstrarea energiei vitale. Ca atare, ne creşte imunitatea la factorii externi negativi.

Ce este regimul, la urma urmei? Regim înseamnă să ne simplificăm alimentaţia, să ne cruţăm de prea multe gânduri şi griji, să nu dorim prea multe, să evităm mânia şi munca peste măsură, să ne păstrăm *qi*-ul vital, să vorbim puţin, să nu dăm importanţă câştigurilor şi pierderilor materiale şi să avem mintea şi spiritul senine. Dacă mintea este senină, cum ar putea intra în noi boala?

Astfel, cei care respectă regimul nu mănâncă decât atunci când le este foame şi se opresc din mâncat înainte de a se simţi sătui. Căci ei ştiu că prea multă mâncare vatămă stomacul, după cum foamea vatămă *qi*-ul. În plus, nu trebuie să ne culcăm imediat după masă. Aşadar, cina nu trebuie să fie bogată. Lucrul care trebuie evitat zilnic este cina bogată. Lucrul care trebuie evitat lunar este excesul de băutură la sfârşitul lunii. Lucrul care trebuie evitat anual este călătoria departe de casă la sfârşitul anului. Lucrul care trebuie evitat toată viaţa este raportul sexual cu lumina aprinsă.

Nu trebuie nici să ne spălăm pe cap imediat după ce mâncăm, ca să evităm bolile „vântului". Când facem baie, trebuie să avem grijă ca vântul să nu bată direct spre noi. Altfel, ne pot invada tot soiul de afecţiuni externe când porii sunt deschişi.

Să dormim singuri o noapte este mai bine decât să înghiţim ierburi hrănitoare o sută de zile. Nu trebuie să dormim cu lumina aprinsă. Altfel, spiritul o ia razna şi avem coşmaruri.

Nu trebuie să vorbim când suntem în pat sau la masă, altfel are de suferit *qi*-ul. Nu trebuie să stingem lumânarea suflând în ea, ca să nu irosim *qi*-ul (cu toate că este la modă în zilele noastre să se stingă lumânările de pe tortul de aniversare suflând în ele).

Seara, înainte de a merge la culcare, trebuie să ne masăm faţa şi ochii cu mâinile încălzite. Aceasta păstrează faţa fragedă şi tânără. O baie caldă la picioare înainte de a intra în pat ne poate feri de bolile „frigului" şi de multe vise.

Hu arată mai departe modurile de viaţă sănătoase în conformitate cu cele patru anotimpuri.

Primăvara, trebuie să mergem la culcare devreme şi să ne trezim devreme, în armonie cu soarele. Când vremea începe să se încălzească, trebuie să mâncăm mai multe produse din grâu, ca să răcorească *qi*-ul.

Vara, *qi*-ul ceresc şi *qi*-ul pământesc se unesc. Este important să mergem la culcare seara târziu, dar să ne trezim dimineaţa devreme. Nu trebuie să ne simţim obosiţi de ziua lungă de vară, ci să ne păstrăm mintea senină, fericită. Trebuie să mâncăm multe alimente care au natura rece.

Toamna, *qi*-ul ceresc se mişcă repede, iar *qi*-ul pământesc este limpede. În această perioadă a anului trebuie să ne culcăm devreme şi să ne sculăm devreme. Trebuie să ne păstrăm spiritul şi *qi*-ul. Nu trebuie să-l lăsăm să se irosească în multe dorinţe. Întrucât toamna este un anotimp uscat, e bine să mâncăm multe alimente suculente.

Iarna, pământul este îngheţat. Este un anotimp de închidere şi de păstrare. În această perioadă a anului trebuie să mergem la culcare seara devreme şi să ne sculăm dimineaţa târziu, după ce s-a ridicat soarele. Aceasta este modalitatea de conservare a energiei şi de evitare a afecţiunilor externe. Trebuie să mâncăm multe alimente care au natura caldă. Iată calea către sănătate şi longevitate.

Scanned with OKEN Scanner

Dr. Wan Laisheng are ceva de spus în plus despre întinerire şi longevitate.

- Să practicăm *qigong* în mod regulat, zilnic. *Qigong* poate stimula circulaţia sângelui şi a lui *qi*, făcându-ne faţa să arate tânără, cu pielea catifelată şi rumenă. Studii clinice efectuate în China arată că la cei care practică *qigong* în mod regulat ritmul cardiac şi tensiunea arterială sunt mai reduse, vederea şi auzul sunt mai bune, somnul e mai profund şi starea de spirit este mai bună decât la ceilalţi. În esenţă, corpul lor este într-o formă mai bună şi mai tinerească decât cel al persoanelor de aceeaşi vârstă care nu practică *qigong*.
- Să facem zilnic exerciţii de menţinere a formei. Exerciţiile fizice întârzie mult procesul de îmbătrânire, în special exerciţiile chinezeşti de menţinere a formei, care sunt uşoare şi împiedică extenuarea. De fapt, cea mai mare parte a declinului fizic de care suferă persoanele mai vârstnice îşi are rădăcinile nu în vârstă, ci în simpla folosire inadecvată a minţii şi trupului. Nu mai există nici o îndoială că exerciţiile fizice regulate reprezintă una dintre cele mai bune căi de a preveni şi de a trata aproape toate tipurile de boli. Exerciţiile pot energiza sistemul imunitar, pentru a opri răspândirea viruşilor şi a celulelor îmbolnăvite. Dat fiind că nu cer eforturi epuizante, exerciţiile chinezeşti uşoare sunt cea mai bună formă de exersare. Ele nu au efectele secundare produse de unele sporturi grele.
- Acumulaţi frecvent în gură salivă şi înghiţiţi-o, făcând-o să ajungă în *dantian*. Saliva este un fluid corporal preţios, cu puteri magice în tratament şi întinerire. De sute de ani chinezii i-au acordat cel mai înalt respect, cu toate că valoarea ei de-abia începe să fie percepută în Occident. Saliva poate hrăni creierul, ajută la digestie, detoxifică organismul, măreşte flexibilitatea, sporeşte luciul şi netezimea feţei şi corpului, stimulează sexualitatea şi întăreşte imunitatea – toate funcţiile care se opun efectelor îmbătrânirii.
- Să ne gândim des la *dantian*, partea inferioară a abdomenului. *Dantian* este o descoperire excepţională a chinezilor din vremurile vechi, care considerau că această porţiune a corpului e rezervorul *qi*-ului, punctul de confluenţă al viscerelor. Prezenţa lui frecventă în gândurile noastre ajută la dezvoltarea şi păstrarea *qi*-ului, întârziind, astfel, procesul îmbătrânirii.
- Să ne lovim uşurel cu degetele capul şi urechile. Capul este cartierul general al vieţii. Dacă zilnic îl lovim uşor cu degetele, efectuând exerciţiul intern al lui Dharma „Bătaia Tobei Cereşti", stimulăm funcţionarea minţii, îmbunătăţim memoria şi, de asemenea, prevenim sau ameliorăm ţiuitul în urechi şi bolile Parkinson şi Alzheimer – afecţiuni care în zilele noastre însoţesc din ce în ce mai frecvent bătrâneţea. (Vezi anexa 5 pentru instrucţiuni).
- Să ne trecem des degetele prin păr. Pieptănarea frecventă a părului cu degetele goale poate stimula circulaţia sângelui şi a lui *qi*, dezvoltă capacitatea mentală şi memoria şi păstrează culoarea naturală a părului.
- Să strângem uşor din dinţi de mai multe ori pe zi. Dinţii sunt alt semn important al vârstei. Pierderea dinţilor este asociată adesea cu bătrâneţea. Pentru a-i păstra, chinezii din vechime recomandau să încleştăm uşor dinţii. Aceasta nu numai că îi întăreşte şi îi împiedică să de deterioreze prematur, ci stimulează şi sexualitatea şi forţa mentală. Mişcările dinţilor afectează nemijlocit funcţionarea psihică şi performanţa sexuală. (Vezi anexa 5 pentru instrucţiuni).

Scanned with OKEN Scanner

- Să ne masăm tălpile de mai multe ori pe zi. Există o poveste chinezească despre o familie în care mai multe generaţii au trăit peste 100 de ani. Când au fost întrebaţi care sunt secretele longevităţii lor, membrii familiei au răspuns că îşi masau des tălpile. Talpa este locul din care porneşte meridianul rinichiului. Este vorba despre punctul de presopunctură Yongquan. Prin urmare, masarea frecventă a tălpilor poate întări *qi*-ul rinichilor şi îi face să comunice cu inima, un proces cunoscut în lucrările clasice ale sistemului chinez de îngrijire naturală a sănătăţii sub numele *shui huo ji ji* („apa şi focul se echilibrează între ele"). (Vezi anexa 5 pentru instrucţiuni.)
- Să contractăm şi să relaxăm des muşchii anali şi degetele picioarelor. Aceasta stimulează sexualitatea, *qi*-ul rinichilor, funcţia urinară şi alte funcţii asociate adesea cu vârsta. Dacă vitalitatea sexuală scăzută şi incontinenţa sunt simboluri ale îmbătrânirii premature, contractarea şi relaxarea ritmică a muşchilor anali şi a degetelor picioarelor, efectuate frecvent, pot întârzia procesul de îmbătrânire, împiedicând apariţia acestor dereglări. (Vezi capitolul 11 pentru instrucţiuni mai detaliate.)
- Să nu lăsăm stomacul să se umple la nici o masă mai mult de 70-80% din capacitatea lui, chiar dacă alimentaţia ne este sănătoasă. Acest principiu înţelept al vechilor chinezi este confirmat de un experiment ştiinţific recent care arată că modalitatea cea mai bună de a întârzia îmbătrânirea şi de a prelungi viaţa la şoareci este hrănirea lor sub nivelul obişnuit, dându-le atâta hrană cât să supravieţuiască. Şoarecii subalimentaţi nu numai că au trăit cu 35% mai mult decât cei hrăniţi pe săturate, ci au fost mult mai puţin expuşi la apariţia cancerului şi a altor maladii. Supraalimentarea deteriorează stomacul, iroseşte energia şi ne face să ne simţim îngreunaţi şi obosiţi. Prin urmare, în numele sănătăţii noastre, este mai bine să rămânem în zona „mai puţin decât ar trebui" decât în zona „mai mult decât ar trebui" în privinţa cantităţii.
- Să bem trei linguri de supă la începutul fiecărei mese şi vom fi feriţi de multe probleme la bătrâneţe. Chinezii din vechime credeau că acest procedeu stimulează pofta de mâncare şi favorizează digestia, prevenind, astfel, bolile sistemului digestiv. Desigur, „trei" nu este un număr fix. Ideea este că trebuie să bem câteva guri de supă la începutul fiecărei mese.
- Să bem zilnic multă apă curată. Apa este primul dintre „cele cinci elemente" şi joacă un rol vital în funcţionarea corectă a organismului. Faptul că peste 70% din greutatea corpului o reprezintă apa vorbeşte de la sine. Apa umezeşte pielea, face flexibile încheieturile, curăţă corpul, ajută digestia şi defecaţia şi mai are multe alte funcţii biologice vitale. Chiar şi un mic deficit de apă ne face să ne simţim obosiţi şi să ne fie rău.
- Să nu fumăm. Fumatul contractă vasele de sânge şi perturbă circulaţia sanguină, ducând la apariţia prematură a ridurilor. E destul să ne uităm la faţa fumătorilor înrăiţi. Fumatul perturbă, de asemenea, funcţia hormonală, scăzând secreţia de hormoni şi influenţând negativ tiroida şi întregul sistem endocrin, ceea ce are ca rezultat accelerarea procesului de îmbătrânire.
- Să dormim întotdeauna suficient şi profund. Lipsa somnului obligă corpul la eforturi suplimentare, epuizând rezervele strategice de energie, dereglând circulaţia sângelui şi a lui *qi* şi slăbind sistemele cerebral şi imunitar. În esenţă, accelerează procesul de îmbătrânire a corpului. Când dormim, camera trebuie să fie bine aerisită, dar curentul sau vântul nu trebuie să ajungă direct la noi.

Scanned with OKEN Scanner

- Să petrecem zilnic mult timp în aer liber. Să facem după cină o plimbare de o milă. Acestea ne asigură zilnic mult aer curat şi lumină naturală de la soare. Aerul curat şi soarele sunt pentru viaţă ceea ce este petrolul pentru lămpi, iar în lipsa lor viaţa nu ar fi posibilă. Chinezii din vremurile vechi credeau că aerul curat şi lumina blândă a soarelui conţin *qi* viu, care ne poate hrăni plămânii, inima, creierul şi pielea, dându-ne energie şi tinereţe.
- Să ne păstrăm cu grijă esenţa sexuală. Procesul de îmbătrânire şi durata de viaţă depind nemijlocit de esenţa sexuală. De fapt, excesele sexuale sunt principala cauză a îmbătrânirii şi a morţii înainte de vreme din toată istoria omenirii. În vremurile moderne ne maturizăm mai devreme decât strămoşii noştri din secolul trecut. Aceasta se datorează, în mare parte, materialelor pornografice care sunt foarte răspândite şi au ca efect stimularea nevoilor sexuale şi maturizarea adolescenţilor. Legea naturii spune că, pe cât se maturizează cineva mai repede, pe atât va muri mai devreme. În mod caracteristic, la oameni, ca şi la animale, durata vieţii este guvernată de legea lui şapte, adică de şapte ori vârsta maturităţii. Aceasta face ca păstrarea esenţei sexuale să fie şi mai importantă.
- Dacă sunt consumate regulat, următoarele alimente duc la întinerire şi logevitate: *ginseng*, măduvă de porc sau de vită, ciuperci *Lingzi* (*Ganoderma lucidum*), arahide, nuci, seminţe de pin, boabe de soia şi produse din soia, lapte, susan, „urechi de argint" (*Tremella fuciformis*), curmale roşii, stafide, nuci de cocos, carne de broască-ţestoasă, rodii şi crizanteme.

Într-adevăr, chinezii nu cred că ramolismentul este inevitabil. Ei consideră că avem cu toţii instrumentele naturale necesare pentru a trăi până la 90 de ani sau mai mult. În lumea animală, regula duratei de viaţă pare să fie de şapte ori ciclul până la maturitate. Astfel, un cal ajunge la maturitate la 3 ani şi, în general, durata lui de viaţă este între 20 şi 25 de ani. Un câine poate trăi 15 ani pentru că, în general, se maturizează la 2 ani. Durata de viaţă a iepurilor este de 7 ani, pentru că devin maturi într-un an.

Aplicând aceeaşi regulă la oameni, ne putem aştepta în mod rezonabil să trăim peste 90 de ani ($14 \times 7 = 98$ de ani femeile şi $16 \times 7 = 112$ ani bărbaţii). Conform unui raport elaborat de Chinese National Committee on Aging, în China sunt în prezent peste 8 000 de persoane centenare sau mai bătrâne, iar numărul celor care au depăşit 90 de ani creşte anual cu 5%. Într-adevăr, nu depinde decât de noi să exploatăm acest potenţial de longevitate cu care natura ne-a înzestrat pe fiecare. Cel puţin în acest sens putem spune că ne naştem egali.

Scanned with OKEN Scanner

Scanned with OKEN Scanner

Capitolul 13

Calea spre nemurire

Pentru occidentali, introducerea unui capitol despre nemurire într-o carte despre sănătate şi longevitate poate părea ridicolă. Însă lucrurile stau cu totul altfel pentru cineva care cunoaşte bine cultura tradiţională chineză şi sistemului de îngrijire naturală a sănătăţii. Pentru o astfel de persoană, nemurirea este extensia firească a longevităţii. Cultura chineză este de tip umanist, omul se află în centrul ei şi joacă rolul principal în trinitatea cer-om-pământ. Într-o astfel de cultură, omului îi stă în putere tot ce doreşte să realizeze. De fapt, pentru mulţi chinezi sănătatea şi longevitatea nu sunt scopul suprem. Pentru ei, sănătatea şi longevitatea sunt doar un mijloc pentru a ajunge la scopul suprem – nemurirea. Relaţia dintre sănătate şi imortalitate este strânsă. În viziunea chinezilor din vechime, sănătatea e baza necesară şi condiţia prealabilă a nemuririi, care este suprema sublimare a unei vieţi sănătoase şi lungi.

Pentru chinezi, viaţa este un ciclu continuu pe care aproape toată lumea trebuie să-l parcurgă mereu, în forma vieţii şi a morţii. Acest proces este cunoscut sub numele de reîncarnare. Dat fiind faptul că viaţa este plină de suferinţe şi griji, ar fi minunat să putem transcende definitiv procesul reîncarnării. Pentru cineva înzestrat cu o voinţă puternică nu este o sarcină insurmontabilă, chiar dacă, evident, este extrem de grea. Ciclul este întrerupt printr-un proces numit în cultura chineză *xiudao* sau „cultivarea lui *dao*". În limbajul obişnuit, aceasta înseamnă atingerea nemuririi prin constanţă, urmând principiile daoiste. Pentru a ajunge la nemurire, ea trebuie cultivată. Despre cei care au reuşit să devină nemuritori se spune că s-au contopit cu *dao*. Amintiţi-vă că *dao* este Calea Firii. Ca atare, „a contopi cu *dao*" înseamnă a te contopi cu natura.

După părerea doctorului Wan Laisheng, există trei tipuri de nemuritori, reflectând diferitele niveluri atinse. Ei sunt (în ordinea crescătoare a nivelului şi a duratei vieţii): nemuritori omeneşti, nemuritori pământeşti şi nemuritori cereşti. Nemuritorii omeneşti sunt cei care realizează *dao* prin metode speciale, fără a înţelege deplin Calea Firii. Nemuritorii pământeşti sunt cei care realizează cea mai mare parte din *dao* prin efort stăruitor, sub îndrumarea altor nemuritori. Nemuritorii cereşti reprezintă nivelul suprem, cunoaşterea şi contopirea deplină cu *dao*.

Nemuritorii omeneşti nu sunt nemuritori în sensul absolut al termenului, deoarece mai au de trecut prin reîncarnări, însă ciclul reîncarnărilor lor a fost extins la 500 de ani. Cu alte cuvinte, pot trăi până la 500 de ani într-o singură viaţă. Nemuritorii pământeşti pot trăi până la 1 000-2 000 de ani, datorită nivelului lor înalt de contopire cu *dao*. Nemuritorii cereşti nu au limite de vârstă, deoarece au depăşit deplin reîncarnările şi s-au contopit cu Firea. Cu alte cuvinte, ei vor trăi atât cât va exista natura. Atunci când

Scanned with OKEN Scanner

îşi dezvăluie adevăratul chip, ca să spunem aşa, nemuritorii cereşti apar în chip de aur curat. Din acest motiv, sunt numiţi şi „nemuritorii de aur".

Cu toate că nivelurile la care nemuritorii s-au contopit cu *dao* diferă, există o procedură standard, universală, prin care se ajunge la nemurire, fie ea omenească, pământească sau cerească. În esenţă, ea are patru etape ascendente, corelate între ele:

1. Purificarea alimentelor pentru a crea esenţă sexuală.
2. Purificarea esenţei sexuale pentru a crea *qi*.
3. Purificarea *qi*-ului pentru a crea spirit primordial.
4. Contopirea spiritului primordial cu natura (nemurirea).

Aceste etape stabilesc trei obiective sau pietre de hotar în drumul spre nemurire. Astfel, călătoria începe cu efortul de a transforma hrana în esenţă sexuală şi se încheie cu contopirea cu natura a spiritului purificat. Este vorba despre folosirea focului (mintea) pentru a transforma prin fierbere apa (esenţa) în abur (*qi*) şi a dirija *qi*-ul prin trup. Spiritul este generat de această circulaţie, până ce, în cele din urmă, spiritul devine „elixirul intern" şi se contopeşte cu natura.

Cea mai importantă metodă de purificare a alimentelor pentru a crea esenţă o reprezintă exerciţiile de menţinere a formei, care îmbunătăţesc digestia şi măresc vitalitatea sexuală. Desigur, pentru a crea esenţă, sunt necesare alimente sănătoase. Ele nu trebuie să conţină proteine animale, ci fasole, grâu integral, legume şi alte plante. Peştele este preferabil cărnii de vită.

Scopul nu este să se creeze esenţă sexuală pentru actul sexual, ci să se acumuleze cât mai multă pentru a se transforma în *qi*. Este uşor de dovedit că există o relaţie directă între cantitatea de esenţă a cuiva şi nivelul său de *qi*. Cu cât are mai multă esenţă, cu atât nivelul său de *qi* este mai înalt, sistemul imunitar mai puternic şi sănătatea mai înfloritoare. Nici unul dintre obiectivele următoare nu poate fi atins fără temelia sănătăţii depline; în lipsa ei, digestia este slabă şi trupul nu poate folosi optim hrana consumată. Relaţia dintre sănătatea înfloritoare şi nemurire a fost cercetată amănunţit de chinezii din vechime, care au folosit sintagma *elixirul intern* pentru a desemna spiritul purificat şi termenul *elixirul extern* pentru a desemna sănătatea deplină. Cu alte cuvinte, înainte de a porni pe drumul către nemurire (adică purificarea „elixirului intern") trebuie să se purifice „elixirul extern". Într-adevăr, „elixirul extern" este materia indispensabilă pentru purificarea „elixirului intern".

Cultivarea „elixirului intern" mai este numită şi *xingong*, „cultivarea spiritului", care vizează purificarea *qi*-ului pentru a crea spirit, iar cultivarea „elixirului extern" mai e numită şi *mingong*, „cultivarea trupului", ce vizează purificarea esenţei pentru a crea *qi*. Conceptele de *xingong* şi *mingong* au o importanţă vitală pentru înţelegerea procesului nemuririi. Cei care au stat la baza civilizaţiei chineze considerau că, la fel ca un fetus, trupul şi sufletul sunt un tot unitar. Mai târziu, când pruncul vine pe lume, cele două se separă, *xin* aflându-şi sălaşul în inimă, iar *min* în rinichi. Una dintre sarcinile fundamentale pentru cultivarea nemuririi este restabilirea echilibrului primordial între *xin* şi *min* sau spirit şi trup. *Xin* este rădăcina inimii, iar spiritul e rădăcina lui *xin*. *Min* este rădăcina rinichilor, iar esenţa e rădăcina lui *min*. *Xin* simbolizează cerul şi focul, în vreme ce *min* simbolizează pământul şi apa. Deşi par să se contrazică reciproc, în realitate sunt feţele aceleiaşi monede. Închipuiţi-vă o vară toridă fără apă sau o iarnă cu ger crâncen fără foc şi veţi aprecia interdependenţa lui *xin* şi *min*. Starea ideală este

echilibrul dintre foc şi apă. Aceasta este cunoscută în sistemul chinez de îngrijire naturală a sănătăţii ca *shui huo ji ji*, care înseamnă „armonie între inimă şi rinichi" sau se traduce prin metafora „a chema dragonul ca să ţină în frâu tigrul". Aici, „dragonul" îl reprezintă pe *xin*, iar tigrul pe *min*, o imagine ce se referă anume la procesul prin care mintea controlează dorinţa sexuală.

Nu este nimic ciudat în această interdependenţă între *xin* şi *min*, „elixirul intern" şi „elixirul extern", dacă înţelegem cerinţele legate de cultivarea nemuririi. În primul rând, calea spre nemurire este foarte grea şi lungă şi cere de la cei hotărâţi să o parcurgă o sănătate de fier şi capacitatea de a şedea cu picioarele încrucişate ore în şir, meditând, fără să obosească.

În al doilea rând, cultivarea nemuririi implică o cantitate mare de esenţă sexuală ca materie primă, care se purifică şi creează *qi*, pentru ca apoi o cantitate mare de *qi* să se purifice, devenind spirit primordial. Se ştie că numai oamenii sănătoşi au vitalitate sexuală, iar pentru producerea esenţei sexuale este nevoie de o digestie şi o circulaţie foarte bune. Prin urmare, pentru a crea „elixir intern", este nevoie de un „elixir extern" puternic. Adică trebuie mai întâi să fie antrenat trupul, ajungând la sănătate deplină, care să fie trambulina pentru atingerea nemuririi. Din punctul de vedere al antrenamentului, scopul exerciţiilor chinezeşti de menţinere a formei şi al regulilor privind alimentaţia, somnul, activitatea sexuală disciplinată etc. este să vă asigure un „elixir extern" excelent, care vă face mai sănătos şi vă asigură o viaţă mai lungă. Dacă doriţi să mergeţi mai departe pe calea către „elixirul intern", aceasta este în întregime o opţiune personală.

Cu toată relaţia strânsă dintre *min* şi *xin*, o persoană sănătoasă nu devine automat nemuritoare, fie şi numai din cauză că majoritatea oamenilor îşi cheltuiesc sau îşi irosesc pe parcursul vieţii cea mai mare parte a esenţei sexuale preţioase. În cele din urmă rămâne prea puţină care să se transforme în *qi* şi chiar mai puţină care să se transforme în spirit. Însă pentru cineva care doreşte cu adevărat nemurirea drumul începe cu păstrarea conştientă şi oportună a esenţei sexuale şi apoi purificarea celei mai mari părţi din ea, dacă nu chiar în întregime, transformând-o în *qi*. Este adevărat că esenţa sexuală devine de la sine *qi*, într-un anumit sens, iar *qi*-ul alimentează spiritul printr-un proces natural. Însă diferenţa dintre rezultatele efortului conştient şi procesul biologic natural este atât cantitativă, cât şi calitativă.

În cazul majorităţii oamenilor, doar o cantitate mică de esenţă sexuală se transformă cu adevărat în *qi*. Cea mai mare parte a ei este irosită fie printr-o activitate sexuală excesivă, o gândire sexuală obsesivă sau scurgeri interne neobservate, fie prin epuizare fizică şi psihică de dragul lucrurilor lumeşti, cum sunt banii, puterea sau gloria. Chiar dacă esenţa sexuală se transformă în *qi*, nu este forma pură a *qi*-ului necesar pentru nemurire. În schimb, cei care merg pe calea nemuririi folosesc esenţa nepoluată (neatinsă de obsesii sexuale şi de tentaţii externe) pentru a crea un *qi* superior atât calitativ, cât şi cantitativ. De fapt, un factor-cheie ce deosebeşte nemuritorii din punctul de vedere al realizării lui *dao* este gradul în care mintea lor este eliberată de gândurile sexuale pe parcursul cultivării nemuririi.

A doua fază a cultivării nemuririi vizează transformarea unei cantităţi cât mai mari de esenţă în *qi*. Aici ne confruntăm cu partea tehnică a lui *xiudao*. Instrumentul principal pentru realizarea acestui obiectiv – şi, desigur, a obiectivelor următoare – este *qigong*, setul de exerciţii chinezeşti de respiraţie. *Qigong* este practicat pe scară largă în China

Scanned with OKEN Scanner

de mii de ani, cu toate că majoritatea îl practică doar pentru a se vindeca de boli, a-şi păstra sănătatea şi a trăi mai mult. Doar câţiva îl practică pentru a atinge nemurirea.

Motivele pot fi diferite, însă instrumentul este, în mare, acelaşi. Prin transformarea esenţei sexuale în *qi* şi, în cele din urmă, în spirit primordial, *qigong* face esenţa să urce prin corp, în opoziţie cu situaţia tipică a esenţei care coboară, sub forma ejaculării. Esenţa care coboară în acest fel are ca rezultat noi vieţi, deoarece din ea apar prunci. Esenţa care urcă duce la nemurire. Zhuang Zi, marele înţelept daoist întrecut doar de Lao Zi, a făcut o afirmaţie solemnă acum mai bine de 2 000 de ani: „Cei care fac să apară noi vieţi vor muri; cei care ucid noile vieţi vor trăi". Cu alte cuvinte, cei care fac să apară noi vieţi sunt cei ce îşi cheltuiesc esenţa în actul sexual, care are ca rezultat procrearea. Cei care „ucid noile vieţi" sunt cei ce refuză să-şi cheltuiască esenţa în acest fel, adică rămân celibatari, nu fac să apară noi vieţi, ceea ce este echivalent cu a ucide noile vieţi. Dimpotrivă, ei îşi păstrează în permanenţă esenţa şi o transformă în *qi*, o substanţă superioară. Aceasta este diferenţa crucială dintre muritori şi nemuritori.

Într-adevăr, *qigong* ne poate ajuta în multe feluri să ne contopim cu *dao*. În primul rând, *qigong* ajută la purificarea şi înălţarea minţii, realizând pregătirea mentală pentru contopirea cu *dao*. În al doilea rând, îmbunătăţeşte sănătatea fizică, ce este indispensabilă pentru contopirea cu *dao*. În al treilea rând, face esenţa să urce în trup. În al patrulea rând, este legătura dintre existenţa noastră fizică şi spiritul din natură, astfel încât să ne putem contopi cu el la împlinirea vremii.

Însă trebuie să arătăm că *qigong* singur nu este suficient pentru antrenarea lui *xin*, „elixirul intern". Inima noastră, care este sălaşul lui *xin*, trebuie să fie purificată înainte de a ne putea gândi serios la atingerea nemuririi. Pentru majoritatea oamenilor, cele mai mari ispite în viaţă sunt sexul şi banii. Aceştia sunt duşmanii de moarte ai nemuririi. Nu este deloc uşor să vă eliberaţi inima de aceste ispite. Este nevoie de învăţătura potrivită şi de multă experienţă personală pentru a percepe adevărul vieţii şi a înţelege deşertăciunea ispitelor lumeşti, fie ele sex, bani sau glorie.

În această privinţă, chinezii din vremurile vechi ne învaţă că femeile frumoase sunt bărci care ne poartă către ţărmul morţii, bogăţiile pământeşti sunt străine vieţii, iar copiii sunt datoriile din viaţa actuală. La moarte nu putem lua cu noi toate acestea, iar în timpul vieţii ne dau multă bătaie de cap.

Prin urmare, învăţaţi să trăiţi liniştit. Nu vă luaţi la întrecere cu ceilalţi, nu căutaţi bogăţii şi plăceri materiale şi nu pizmuiţi pe nimeni. Dimpotrivă, fiţi răbdător, gândiţi şi trăiţi cu simplitate şi fiţi bun cu oamenii. Aceasta este modalitatea de a vă cultiva inima, o etapă esenţială în contopirea cu *dao*.

Desigur, este mai uşor de zis decât de făcut. Doar după ce aţi trecut prin toate cele omeneşti, printre care se numără şi poveştile de dragoste şi căsătoria, puteţi nădăjdui să cunoaşteţi adevăratul chip al vieţii. Mulţi tineri pornesc cu mare avânt în pelerinajul către nemurire fără să fi trăit mai întâi cu adevărat. Firește, nu ajung până la capăt, pentru că îi abat din drum dorinţele lumeşti.

Se spune că un grup de călugări a coborât din creierii munţilor să viziteze centrul unui oraş, după ce petrecuseră mulţi ani în izolare. Unii dintre ei avau în jur de 30 de ani şi prea puţină experienţă sexuală. În plimbarea lor prin centru au întâlnit multe femei frumoase. Căpetenia lor le-a spus imediat celor tineri că acestea (femeile frumoase) sunt şerpi veninoşi care ucid oamenii. După o zi petrecută în oraş, în care au vizitat şi o zonă cu magazine luxoase, s-au înapoiat cu toţii în munţi. Când au fost întrebaţi care au fost

Scanned with OKEN Scanner

lucrurile cele mai impresionante pe care le-au văzut, toţi călugării tineri au răspuns că mai mult şi mai mult le-au plăcut şerpii. Chiar dacă erau izolaţi fizic de lumea cea poluată, inimile lor nu erau deloc nepăsătoare la ispite. De aceea, toţi nemuritorii şi-au început pelerinajul după ce au împlinit 40-45 de ani, când aveau deja o experienţă de viaţă considerabilă şi erau cu adevărat dezamăgiţi de viaţa muritoare şi de toate cele lumeşti.

Dacă este vorba doar despre păstrarea sănătăţii şi vindecarea bolilor, respiraţia naturală combinată cu meditaţia vă poate ajuta enorm. Însă, dacă este vorba despre atingerea nemuririi, mai trebuie să fie împlinite două sarcini grele. Ele sunt realizarea Micului Ciclu Ceresc şi cea a Marelui Ciclu Ceresc, în această ordine. Aceste două orbite sunt traseele ideale pe care circulă *qi*-ul în trup. Traseul Micul Ciclu Ceresc începe în punctul de presopunctură Baihui („o sută de întâlniri") aflat în creştet. Continuă pe meridianul „de funcţionare", pe linia mediană a feţei trupului, trecând prin *dantian* (în abdomen) până ce ajunge în punctul Huiyin din perineu, aflat între picioare, la mijlocul distanţei dintre organele genitale şi anus. De acolo îşi începe călătoria în sus, pe meridianul „de guvernare", trecând pe linia mediană a spatelui până în vârful capului, unde se încheie ciclul. Scopul Micului Ciclu Ceresc este legarea deplină a celor două meridiane vitale de pe trunchi (adică meridianul „de funcţionare" şi cel „de guvernare"), pentru a transforma mai eficient esenţa în *qi*.

Marele Ciclu Ceresc, aşa cum sugerează numele, este un traseu mai lung al *qi*-ului decât Micul Ciclu Ceresc şi, prin urmare, mult mai greu de realizat. Pe lângă circuitul complet al Micului Ciclu Ceresc, Marele Ciclu Ceresc continuă în partea inferioară a trupului. Iată care este traseul Marelui Ciclu Ceresc: în loc să se încheie în perineu, el continuă coborârea pe două linii paralele de pe picioare, până ajunge în tălpi. Apoi, când inspiraţi, îşi începe urcuşul întâi pe aceleaşi linii paralele de pe picioare, până ce ramurile se unesc în perineu, şi apoi continuă să urce pe meridianul „de guvernare", până ce ajunge în Baihui, aflat pe creştet, la capătul inspiraţiei, încheind un ciclu de sine stătător.

Trebuie să subliniem că Micul Ciclu Ceresc nu este un ciclu în mod firesc complet la oamenii obişnuiţi. Lipsesc din el două segmente. Unul este în gură, legătura dintre meridianul „de funcţionare" şi cel „de guvernare", iar celălalt e în diafragmă, care desparte partea superioară a abdomenului de partea lui inferioară. Pentru a realiza Micul Ciclu Ceresc, este nevoie de eforturi conştiente şi stăruitoare în practicarea exerciţiilor de respiraţie, care duc la „dregerea" celor două segmente.

Pentru a ne ajuta să îndeplinim această sarcină, există nişte tehnici speciale, pe care ni le-au transmis strămoşii chinezilor. Una dintre aceste tehnici vitale este numită „construirea punţii coţofenelor". Aceasta înseamnă că, în timp ce se practică *qigong* trebuie să atingeţi uşor cu limba cerul gurii, aruncând, astfel, o punte între partea de sus şi partea de jos a feţei şi „dregând" unul dintre segmentele care lipseau din Micul Ciclu Ceresc. Pentru cei mai mulţi oameni care nu au prea mult antrenament de *qigong*, „dregerea" segmentului din zona diafragmei este un obstacol uriaş în realizarea Micului Ciclu Ceresc. De obicei, aerul nu poate coborî direct în *dantian*, deoarece diafragma nu-i permite trecerea liberă. Prin urmare, prima încercare extrem de grea prin care trebuie să treacă un căutător al nemuririi este „îndepărtarea" diafragmei, astfel încât *qi*-ul să poată ajunge fără restricţii în *dantian* şi în partea inferioară a trupului. Acest lucru trebuie să fie făcut în mod firesc şi este nevoie de multă vreme.

Modalitatea corectă de a îndepărta acest obstacol este dirijarea firească şi conştientă a *qi*-ului, cu ajutorul minţii, în jos pe meridianul „de funcţionare". Orice încercare de

Scanned with OKEN Scanner

a trece de acest obstacol cu forţa se întoarce împotriva dumneavoastră şi vă zdruncină sănătatea. În sens absolut, graba strică treaba. În fiecare şedinţă de *qigong*, folosiţi-vă mintea, nu forţa, pentru a dirija în timp ce expiraţi fluxul de *qi* de-a lungul meridianului „de funcţionare" până în *dantian*, în partea inferioară a abdomenului. În practică, pe inspiraţie imaginaţi-vă că aerul vine în sus pe tot traseul din punctul Huiyin de pe perineu (aflat între picioare, la mijlocul distanţei dintre organele genitale şi anus), de-a lungul coloanei vertebrale, până ce, la capătul inspiraţiei, ajunge în Baihui, în creştet. Apoi expiraţi, imaginându-vă că trimiteţi aerul prin corp în jos din creştet, trecând prin gură şi prin gât, pe tot meridianul „de funcţionare", prin *dantian*, în partea inferioară a abdomenului, până ce – la capătul expiraţiei – revine, în cele din urmă, în punctul Huiyin, încheind Micul Ciclu Ceresc.

Îndepărtarea diafragmei nu se produce cât ai bate din palme. În general, un practicant serios are nevoie de un an sau doi de exersare zilnică pentru a îndeplini acest obiectiv. Prin urmare, este foarte important să nu renunţaţi în timpul acestei perioade de pregătire. Nu vă pierdeţi încrederea în metoda prezentată aici. Este singura cale adevărată către reuşită. Să nu vă închipuiţi că acestea sunt doar poveşti sau feste pe care ni le joacă imaginaţia, aşa cum crede multă lume. Trebuie să aveţi încredere deplină în dumneavoastră şi în practica *qigong*. Mulţi chinezi din trecut şi din prezent au realizat Micul Ciclu Ceresc şi nu există nici un motiv să nu-l realizaţi şi dumneavoastră. Singurul lucru care vă poate împiedica să-l realizaţi este lipsa încrederii în propriile forţe.

Pentru cineva care caută *dao* cu încredere şi cu stăruinţă, mai devreme sau mai târziu va veni şi clipa în care acest obstacol va dispărea. După îndepărtarea obstacolului diafragmei veţi simţi un curent de aer care coboară liber pe meridianul „de funcţionare" până în *dantian* ori de câte ori expiraţi, dându-vă o senzaţie plăcută de căldură, răcoare şi vibraţie interioară, ca rezultat al mişcării *qi*-ului. Când inspiraţi, veţi simţi acelaşi curent de aer urcând pe meridianul „de guvernare" până în cap, încheind Micul Ciclu Ceresc.

Deschiderea Micului Ciclu Ceresc este numită *shui huo ji ji* sau comuniunea dintre inimă şi rinichi ori dintre meridianul „de funcţionare" şi cel „de guvernare". Aceasta este o piatră de hotar pe calea către nemurire. Oricine o poate considera o mare realizare şi puteţi fi mândru de dumneavoastră.

Este bine să experimentaţi Micul Ciclu Ceresc timp de câţiva ani înainte de a trece la faza următoare, realizarea Marelui Ciclu Ceresc. Recomandarea se justifică, în principal, prin grija faţă de forţa *qi*-ului dumneavoastră, deoarece este nevoie de un *qi* mult mai puternic pentru a realiza Marele Ciclu Ceresc, fie şi doar pentru că *qi*-ul trebuie să parcurgă un traseu mult mai lung. Întregul traseu al Marelui Ciclu Ceresc este aproape dublu faţă de Micul Ciclu Ceresc. Dacă *qi*-ul dumneavoastră nu este destul de puternic, nu veţi putea completa circulaţia *qi*-ului pe traseul Marelui Ciclu Ceresc pe o singură secvenţă de respiraţie. Prin urmare, trebuie să fiţi deplin pregătit din punctul de vedere al forţei *qi*-ului pentru a vă avânta cu succes în Marele Ciclu Ceresc. Se înţelege de la sine că, pe cât veţi face mai multă vreme *qi*-ul să circule pe Micul Ciclu Ceresc, pe atât mai puternică va fi rezerva dumneavoastră de *qi* şi veţi avea mai multe şanse să realizaţi Marele Ciclu Ceresc. Nu uitaţi că totul trebuie să decurgă firesc. Numai rezultatele naturale vor aduce beneficii permanente.

Durata exactă a perioadei petrecute în această etapă a Micului Ciclu Ceresc variază de la om la om. Poate fi oricât, între unu şi douăzeci de ani, în funcţie de stăruinţa cu care vă antrenaţi, de numărul zilnic de ore de practică şi de starea sănătăţii.

Scanned with OKEN Scanner

După ce aţi practicat cu succes o vreme Micul Ciclu Ceresc, veţi observa multe schimbări. De obicei, rezerva de *qi* din trup creşte, *dantian*-ul este plin de *qi* şi vibrează involuntar, iar ciclul respiraţiei se prelungeşte mult.

Dacă vă păstraţi impulsul, veţi putea percepe minunatul fenomen al aerului care circulă în partea inferioară a abdomenului, de 36 de ori în sensul acelor de ceasornic şi de 36 de ori invers. Aceasta vă arată că „marea de *qi*" este mult mai adâncă şi mai întinsă. Apropo, acest fenomen este extrem de util în procesul de autovindecare. Cea mai fascinantă este apariţia bruscă, fulgerătoare a unei raze de lumină între sprâncene. Această rază este atât de puternică, încât poate lumina întreaga încăpere. Acestea sunt semne bune, care arată că a venit momentul intrării într-o nouă etapă a cultivării nemuririi – realizarea Marelui Ciclu Ceresc şi transformarea *qi*-ului în spiritul primordial.

Pentru a trece la etapa următoare, dirijaţi-vă în mod firesc fluxul de *qi* de la nas în jos, pe tot traseul, până în *dantian* şi perineu şi apoi mai departe, pe picioare, până la tălpi. Pe inspiraţie, ridicaţi mental *qi*-ul din tălpi pe picioare, până ce ramurile se unesc în perineu, apoi continuaţi în sus, călătorind pe meridianul „de guvernare" până în creştet. În cele din urmă, veţi reuşi să faceţi *qi*-ul să circule prin trup pe Marele Ciclu Ceresc iar şi iar, din cap până în picioare. Ca peste tot în sistemul chinez de îngrijire naturală a sănătăţii, principiile călăuzitoare sunt naturaleţea şi perseverenţa. Nu este permisă nici un fel de forţare. Doar nu vreţi să faceţi răsadurile să crească artificial, trăgând de ele în sus*. Nu aţi reuşi decât să le ucideţi. Mai bine aveţi răbdare şi lăsaţi timpul să facă minuni pentru dumneavoastră, aşa cum a făcut şi când a fost vorba despre Micul Ciclu Ceresc.

Realizarea Marelui Ciclu Ceresc este numită „comuniunea dintre cer şi pământ", capul reprezentând cerul, iar picioarele – pământul. După ce a fost creată în trupul dumneavoastră această orbită, aveţi calea deschisă pentru transformarea *qi*-ului în spirit. Puteţi, în mod conştient şi după plac, să dirijaţi *qi*-ul către orice parte a corpului, pentru a vă vindeca de boală sau a-i vindeca pe alţii. De asemenea, puteţi să-l folosiţi pentru a vă apăra sau pentru a ataca, aşa cum fac adesea maeştrii artelor marţiale chinezeşti.

În scopul autovindecării şi al autoapărării, tot ce trebuie să faceţi este să dirijaţi *qi*-ul către anumite părţi ale corpului – cap, degete, organele interne sau abdomen. De exemplu, dacă suferiţi de o afecţiune gastrică, puteţi dirija *qi*-ul către acea zonă pentru a o vindeca. Dacă dirijaţi *qi*-ul către cap, puteţi să ţineţi pe capul gol un pietroi de 500 de livre şi chiar să-i lăsaţi pe alţii să-l spargă cu barosul pe capul dumneavoastră. Dacă dirijaţi *qi*-ul către degete, puteţi sta cu capul în jos sprijinindu-vă doar pe două degete, aşa cum făcea profesorul meu Wan Laisheng. Dacă dirijaţi *qi*-ul către abdomen, puteţi suporta o lovitură cu forţa de 1 000 de livre dată de adversar. Venerabilul meu maestru, dr. Du Xingwu, a făcut acest lucru, iar forţa loviturii primite de el i-a fracturat adversarului încheietura.

Pentru a vindeca sau a ataca pe altcineva, trebuie să emiteţi *qi*-ul în afara corpului, prin ochi, degete sau palme. Aceasta se numeşte în artele marţiale chinezeşti *waiqi*, sau „*qi*-ul care curge în exterior". *Qi*-ul care curge în exterior a fost aplicat cu succes la

---

* Autorul se referă la un proverb chinezesc, *ba miao zhu zhang*, „a trage de răsad ca să-l ajuţi să crească" : unui ţăran care se bucura că orezul de pe ogorul lui răsărise tare frumos i-a dat prin cap că poate să-l facă să crească mai repede dacă trage de fire în sus. Dar a doua zi le-a găsit pe toate ofilite (n.t.).

Scanned with OKEN Scanner

diagnosticare, anestezie, vindecare şi apărarea altora în lupta fizică. Desigur, celui care vrea cu adevărat să atingă nemurirea i se recomandă insistent să nu lase *qi*-ul să iasă din trup. Emiterea de *qi* înseamnă irosirea lui, adică opusul procedurii de cultivare a nemuririi.

Marele Ciclu Ceresc este exact instrumentul necesar pentru transformarea *qi*-ului în spirit, iar realizarea lui aduce următoarea etapă a cultivării nemuririi. Şi aici, durata exactă a etapei diferă de la om la om, în funcţie de mulţi factori, cum sunt biochimia individuală, gradul de concentrare şi, nu în ultimul rând, existenţa unui servitor devotat. Pentru a scurta această etapă şi, cel mai important, pentru a proteja „elixirul intern" deja format, este vital ca în această etapă să limitaţi cât mai mult mişcările corpului. Aceasta înseamnă că aveţi nevoie de un servitor sau un prieten devotat pe care să vă puteţi baza. El trebuie să vă ajute în ceea ce priveşte trebuinţele vieţii de zi cu zi, cu toate că în această etapă ele sunt deja minime în comparaţie cu cele ale oamenilor obişnuiţi. Cultivarea nemuririi cere ca, în ultima etapă a pregătirii, să vă reduceţi la maximum mişcările corpului şi să uitaţi complet de problemele lumeşti şi de treburile cotidiene. Aceasta vă permite să vă păstraţi energia vitală, să vă concentraţi cât mai mult atenţia asupra obiectivului nemuririi şi să grăbiţi venirea clipei celei mari.

În această etapă se produc, de obicei, nişte modificări fizice obişnuite, semnalând venirea clipei celei mari în care spiritul este complet purificat şi omul e pregătit să-şi contopească spiritul cu natura. Printre aceste modificări se numără vibraţia involuntară şi tremurul corpului, o senzaţie de arsură în rinichi, o senzaţie de clocot în scrot, un tumult în partea inferioară a abdomenului şi aerul care suflă prin urechi. Extrem de semnificativă este apariţia bruscă în inimă a unui glob de lumină de mărimea unui bob de fasole, care stă un moment acolo şi luminează toate viscerele, apoi coboară lent în *dantian*, în partea inferioară a abdomenului. Aceasta este dovada că a fost creat „elixirul intern". Chinezii din vechime numeau acest fenomen „graviditate masculină", deoarece în abdomen se formează ceva care seamănă cu un fetus. De fapt, acest glob luminos este, pur şi simplu, „elixirul intern" după care aţi tânjit. Apariţia lui aduce etapa finală a pelerinajului către nemurire – contopirea spiritului cu natura.

Mai pot apărea şi alte modificări fiziologice pe parcursul transformării *qi*-ului în spirit. Bărbatul care caută nemurirea poate constata că penisul i s-a retras complet în corp, un fenomen numit în China „calul care îşi ascunde penisul în burtă" şi „broasca-ţestoasă care îşi retrage capul în carapace". Acesta este un semn bun, arătând că el şi-a pierdut complet dorinţele sexuale, însă nu şi vitalitatea, ca rezultat al practicării *qigong*-ului. În timpul acestor exerciţii, cea mai mare parte a esenţei sexuale s-a transformat cu succes în *qi*, lăsând puţin loc excitaţiei sexuale. Acesta este un fenomen natural pentru bărbaţii care îl cultivă pe *dao*.

Tot aşa, sânii unei femei care caută nemurirea se vor reduce treptat, până ce ajung plaţi, ca ai bărbaţilor. De asemenea, îi încetează menstruaţia, chiar dacă ea mai are mult până la vârsta biologică medie pentru menopauză. Acest fenomen este numit „uciderea dragonului roşu", imagine sugerată de culoarea roşie a menstruaţiei şi a sfârcurilor. Femeii care cultivă nemurirea i se recomandă insistent să nu încerce realizarea Marelui Ciclu Ceresc până ce nu s-au produs aceste schimbări. În aceasta constă diferenţa dintre bărbatul şi femeia care caută nemurirea. El pune accentul pe antrenarea *qi*-ului, în vreme ce ea pune accentul pe modificarea formei fizice.

Cu toate că „elixirul intern" a fost creat, el nu este destul de puternic ca să se topească în Marele Absolut, adică natura. „Elixirul intern" are nevoie de timp ca să se

Scanned with OKEN Scanner

întărească şi să ajungă la perfecţiune. În această etapă, respiraţia vă slăbeşte şi aproape că dispare. Luaţi-o ca pe un lucru firesc şi nu vă forţaţi. Aşteptaţi cu răbdare sosirea clipei din urmă.

În această fază de contopire a spiritului cu natura, trupul dumneavoastră a redevenit cel al unui prunc, plin de *qi*-ul şi spiritul cele mai bune posibil. Pe măsură ce trece timpul, între şase şi zece luni din acest moment, veţi observa că vă apare între sprâncene un glob strălucitor de mărimea unui bob de fasole. A treia apariţie (cunoscută ca „soarele răzbate a treia oară") este semnul că „elixirul intern" este perfect şi trebuie să stingeţi complet „focul" folosit la purificarea lui.

În lumea fizică, în procesul de purificare a materiilor se foloseşte de obicei focul. *Qigong* este legat în mod logic de foc, întrucât e modalitatea de a transforma esenţa în *qi* şi *qi*-ul în spirit. Astfel, gradul de conştiinciozitate cu care dirijaţi circulaţia *qi*-ului prin corp este considerat „intensitatea şi temperatura focului". Cu cât o faceţi mai conştiincios, cu atât mai mare este focul.

După ce „soarele a răzbătut a treia oară", trebuie să încetaţi să vă dirijaţi *qi*-ul cu mintea. Dacă nu, „elixirul intern" deja perfect va fi stricat. Trebuie să lăsaţi *qi*-ul să-şi vadă de treabă fără să-l îndrumaţi sau să-l influenţaţi. De asemenea, nu este permisă nici un fel de hrană, în afara propriei salive. Tot ce aveţi de făcut este să aşteptaţi cu răbdare chemarea finală a naturii. În limbajul obişnuit, aceasta înseamnă momentul morţii, însă „moarte" într-un sens foarte special în lumea lui *xiudao*.

Este semnificativ faptul că strămoşii chinezilor numeau întregul proces al cultivării nemuririi „adunarea leacurilor". Aici, „leacuri" se referă la esenţă, *qi* şi spirit, „cele trei comori ale vieţii", ce constituie însăşi substanţa cu care se construieşte edificiul nemuririi. În concepţia chinezilor din vechime, cele trei comori ale vieţii nu sunt doar leacurile fundamentale pentru orice boală, ci şi leacurile esenţiale pentru vindecarea de viaţa muritoare. În sens absolut, fără cele trei comori nu există nici vindecarea; fără cele trei comori nu există nici nemurirea.

Chiar dacă între aceste trei comori există o strânsă interdependenţă, importanţa lor pentru atingerea nemuririi nu este egală. Adunarea esenţei în sine nu ne poate face nemuritori, aşa cum nu poate nici adunarea *qi*-ului. Doar adunarea finală a spiritului ne poate face să câştigăm partida. Însă nu poate fi spirit fără *qi* şi nici *qi* fără esenţă. De aici decurge treimea comorilor vieţii, cunoscute şi drept „cele trei lumini ale vieţii".

Esenţa este vitală pentru sănătate şi longevitate, dar nu e materia supremă care să se topească în natură, făcându-ne nemuritori. Dimpotrivă, trebuie să fie transformată în *qi*, o comoară mai importantă din treimea nemuririi. În acest sens, esenţa este materia de bază pentru cultivarea lui *dao*. Din punct de vedere fiziologic, în toate fiinţele se desfăşoară permanent procesul metabolismului. Nici esenţa sexuală nu face excepţie. În afară de cazul în care este purificată şi stocată ca materie mai durabilă, esenţa moare rapid. De aceea, căutătorii nemuririi trebuie să o transforme la timp în *qi*. Pentru cei porniţi pe calea nemuririi, timpul este cu adevărat viaţă. În plus, esenţa poate să fie irosită cu bună ştiinţă, ca în excesele sexuale, sau pierdută involuntar, ca în cazul gândirii sexuale obsesive (poluţii nocturne) ori să se scurgă din trup fără să fim conştienţi.

Cum se poate întâmpla aşa ceva? Există mai multe moduri de scurgere a esenţei din trup. De exemplu, urinarea este o astfel de fisură. Luăm de bun faptul că tractul urinar este despărţit de căile seminale, aşa încât nu se amestecă între ele. În realitate, urinarea este o modalitate obişnuită de pierdere a esenţei sexuale, chiar dacă nu este vorba de

Scanned with OKEN Scanner

fiecare dată decât despre o cantitate mică. Dat fiind faptul că toţi trebuie să urinăm des, efectul cumulativ al acestei scurgeri pe parcursul anilor poate fi semnificativ. O altă fisură este gândul la sex, cititul despre el sau privitul unor ilustraţii pe această temă. Înţelepţii chinezi asemuiesc gândul la sex cu focul şi esenţa sexuală cu apa. Această imagine sugerează că focul face să fiarbă apa. Cu cât focul este mai intens, cu atât creşte căldura şi cu atât se evaporă apa mai repede. Este exact ceea ce se întâmplă cu esenţa noastră sexuală atunci când ne lăsăm în voia obsesiilor sexuale sau a pornografiei. Aceste activităţi pot să nu ducă la ejaculare (sau la orgasm), însă pierderea esenţei este inevitabilă.

Dat fiind faptul că esenţa este o substanţă vitală pentru producerea *qi*-ului, iar cantitatea şi calitatea ei determină cantitatea şi calitatea *qi*-ului obţinut, se înţelege de la sine că, pentru cultivarea nemuririi, cu cât esenţa noastră e mai multă şi de mai bună calitate, cu atât avem mai multe şanse să realizăm obiectivul nemuririi. Dat fiind faptul că viaţa este scurtă, iar productivitatea naturală a esenţei e scăzută, este logic să ne păstrăm esenţa sexuală, să o transformăm în *qi* şi să începem să facem acest lucru cât mai devreme. Prin urmare, păstrarea esenţei sexuale este prima sarcină grea a celor care se dedică atingerii nemuririi. Aceasta înseamnă mult mai mult decât evitarea sexului şi a pornografiei, cu toate că abstinenţa este un aspect foarte important al lui *xiudao*.

Pentru cei mai mulţi dintre noi, în special cei tineri, aceasta poate fi o sarcină foarte grea, din cauza influenţei copleşitoare a libidoului asupra vieţii noastre. Nici încercările de a-l convinge, nici exemplele de căsnicii ratate nu-l pot întoarce pe un bărbat tânăr de pe calea însurătorii. Într-adevăr, sexul este o capcană grozavă pe care a creat-o natura pentru perpetuarea speciei. Nici măcar celor mai în vârstă, care şi-au pierdut capacitatea fizică de erecţie, nu le este uşor să uite de sex. Trupul le e hodorogit, dar mintea continuă să râvnească. Este important de semnalat că această minte pofticioasă este alt mod de a irosi esenţa şi e vătămătoare pentru sănătate, deşi multă lume nu-şi dă seama de acest lucru. Doar cei care au pătruns până la esenţa lucrurilor şi au realizat Calea Firii pot uita de sex.

Desigur, a vedea adevărata faţă a vieţii nu înseamnă că trebuie să o trăiţi mai întâi până la capăt. Cu cât sunteţi mai lipsit de noroc şi mai frustrat, cu atât sunteţi mai aproape de găsirea unui dascăl potrivit. Prin aceasta înţeleg un dascăl în ale vieţii, care să vă poată arăta esenţa vieţii, despuiată de toată deşertăciunea şi fala ei. Cu cât învăţaţi mai multe despre filosofia vieţii, cu atât veţi ajunge mai repede la marea revelaţie că totul este deşertăciune în această viaţă trecătoare. *Dao* începe cu efortul autoimpus de a nu privi la bărbaţii sau la femeile frumoase şi a nu asculta muzică decadentă. Cel care se poate preface surd şi orb la tentaţiile externe se află deja pe calea către longevitate, dacă nu chiar către nemurire.

Dacă trebuinţele sexuale şi ispitele sunt cele mai mari obstacole pe calea către nemurire, nici incapacitatea fizică de a avea contacte sexuale nu este bună. Motivul este faptul că persoanele impotente nu au suficientă esenţă vitală pentru cultivarea nemuririi. Prin urmare, cei impotenţi nu au nici o şansă să ajungă nemuritori. Pentru a încerca să atingă nemurirea trebuie mai întâi să se vindece, altfel toate eforturile lor vor fi zadarnice.

Pe lângă concentrarea mentală deplină din timpul practicării *qigong*, mai există câteva secrete speciale legate de păstrarea esenţei pe care ni le-au lăsat chinezii din vechime. Unul dintre ele este ca, atunci când facem exerciţiile de respiraţie, să ne privim cu ajutorul imaginaţiei propriile viscere şi să ne ascultăm sunetele din corp. Imaginaţi-vă că vedeţi mişcările peristaltice ale organelor şi auziţi sunetele produse de

Scanned with OKEN Scanner

ele şi de mişcarea *qi*-ului prin corp, în vreme ce dirijaţi către ele curgerea *qi*-ului. Acest lucru se numeşte în sistemul chinez de îngrijire naturală a sănătăţii *nei shi fan ting*, „a privi şi a asculta înăuntru", şi este considerat o metodă extrem de eficientă de astupare a posibilelor „fisuri" din trup prin care se scurge esenţa.

Progresând constant în arta respiraţiei şi a meditaţiei, veţi ajunge, în cele din urmă, să vă puteţi privi viscerele cu „ochiul minţii", aşa cum au reuşit unii maeştri *qigong*. Acest lucru este numit „deschiderea ochilor cereşti". Însăşi practicarea privitului şi ascultatului înăuntru vă va fi de mare ajutor la concentrarea din timpul exerciţiilor *qigong*, reducând, astfel, la maximum rătăcirea gândurilor. Inima este cea care vă comandă corpul, iar ochii sunt ferestrele inimii. Dacă deschideţi ochii, veţi tulbura inima. Dacă vă tulburaţi inima, vă irosiţi spiritul.

Alt secret este acumularea frecventă de salivă în gură şi înghiţirea ei, trimiţând-o în *dantian*. Strămoşii chinezilor considerau că saliva este un lichid preţios, care poate fi transformat direct în esenţă printr-un anumit proces. Pentru a sublinia importanţa ei capitală pentru viaţă şi pentru moarte, ei i-au dat diferite nume fanteziste, cum ar fi „sucul de jad", „apa din heleşteul înflorit", „apa din lacul ceresc" sau „mesagerul păcii".

Motivul pentru care saliva este numită „mesagerul păcii" este faptul că, în concepţia chinezilor din vremurile vechi, ea putea aduce pacea minţii şi a spiritului primordial. Prin urmare, odată cu păstrarea esenţei, trebuie să se păstreze şi saliva. De aceea, chinezii de demult erau adversarii vorbitului prea mult, de teamă că se pierde saliva cea preţioasă. Pentru a uşura producerea de salivă şi transformarea ei în esenţă, strămoşii chinezilor recomandau să se atingă uşor cu limba cerul gurii cât mai des posibil. Practica demonstrează că acest procedeu poate stimula în mod semnificativ acumularea salivei în gură. Alt avantaj al procedeului este că are efectul unui limitator natural pentru vorbitul în exces, deoarece limba este aproape „legată".

Pentru a face acest lucru corect, atingeţi cu limba cerul gurii cât mai des, până ce gura este plină de salivă. Apoi închideţi ochii (dacă nu sunteţi deja în timpul unei şedinţe de *qigong*) şi plimbaţi saliva prin gură un moment, în vreme ce respiraţi profund şi firesc, gândindu-vă la *dantian* atunci când expiraţi. Împărţiţi saliva în trei părţi. Pe expiraţie, înghiţiţi câte o parte, trimiţând-o în *dantian*.

De fapt, nu numai esenţa sexuală trebuie să fie păstrată, ci şi *qi*-ul şi spiritul trebuie să fie ţinute cât mai strâns. Acesta este un principiu valabil atât pentru cei care caută longevitatea, cât şi pentru cei ce aspiră la nemurire. Pentru a nu irosi *qi*-ul, trebuie să vorbim cât mai puţin. Pentru a nu irosi spiritul, trebuie să gândim şi să ne frământăm cât mai puţin şi să închidem ochii cât mai des posibil. De asemenea, nu trebuie să călătorim pe furtună şi să umblăm prin ploaie şi nu trebuie să alergăm mai mult de zece mile pe zi. Acestea sunt reguli importante pentru păstrarea *qi*-ului şi a spiritului.

Din punctul de vedere al hranei, se recomandă ca din alimentaţia celui care caută nemurirea să facă parte nucile, seminţele de pin, alunele şi fructele proaspete. Cultivarea nemuririi este bine să se facă într-un spaţiu uscat, nu umed sau ud. Locul trebuie să fie la o altitudine mare, nu mică, şi aproape de o apă. Ţinuturile uscate aflate pe înălţimi sunt aproape de cer, ceea ce uşurează contopirea finală cu natura. De aceea, cei mai mulţi dintre nemuritorii chinezi au trăit în nordul Chinei, unde clima este uscată şi altitudinea mare. Locurile frecventate sunt munţii Hua din provincia Shaanxi, munţii Emei din Sichuan, munţii Song din Henan, munţii Heng din Shanxi şi munţii Yanqiao din Hunan, toţi având peste 4 000 de metri.

Scanned with OKEN Scanner

După părerea înţelepţilor chinezi, cel mai bun moment pentru cultivarea nemuririi este de la miezul nopţii până în zori. Miezul nopţii este momentul în care e produsă prima undă de *qi* de tip *yang* a zilei, atât în natură, cât şi în corpul omenesc. În această perioadă, luna are strălucirea maximă şi apare prima rază de lumină a zilei. În corp, *qi*-ul primordial *yang* este produs de „Poarta Vieţii". Acesta e cel mai preţios *qi* de tip *yang* din întreaga zi, deoarece este pur, nepoluat de gândurile lumeşti şi de tulburările produse de mediul ambiant. Practicarea *qigong*-ului în această perioadă vă permite să culegeţi preţiosul *qi* din natură, pe lângă *qi*-ul iniţial de tip *yang* din corp, dublând, astfel, efectul transformării esenţei în *qi* şi a *qi*-ului în spirit. *Qi*-ul şi esenţa sexuală culese în acest moment hrănesc direct creierul şi spiritul, uşurând crearea „elixirului intern". O oră de antrenament în acest moment valorează cât două ore în alte momente ale zilei. De aceea, chinezii care caută nemurirea se trezesc, invariabil, în această perioadă şi se dedică adunării leacurilor speciale pentru nemurire. De exemplu, dr. Wan Laisheng îşi începea ziua trezindu-se la miezul nopţii şi practicând *qigong* timp de trei ore. El nu punea să sune ceasul deşteptător; ceasul lui biologic era fixat la această oră de zeci de ani.

În ceea ce priveşte momentul, strămoşii chinezilor au creat conceptul de *miezul nopţii dinamic*. De fapt, nu are nimic de-a face cu momentul din zi – „miezul nopţii dinamic" se referă la momentul în care *qi*-ul pătrunde în partea inferioară a abdomenului şi dă senzaţia de erecţie. Aceasta este biochimia „miezului nopţii" corpului. În concepţia chinezilor din vechime, tendinţa firească de a avea erecţie ca rezultat al pătrunderii *qi*-ului, în absenţa oricărei stimulări sexuale, este semnul că a fost generat în corp *qi*-ul iniţial de tip *yang* şi trebuie să culegeţi acest „leac" preţios fără să pierdeţi nici o clipă. Aceasta este cea mai preţioasă esenţă sexuală, de cea mai bună calitate, deoarece rezultă din comuniunea armonioasă dintre rinichi şi inimă. Însă în cazul în care erecţia este stimulată de gânduri sexuale sau de tentaţii externe e cu totul altceva. Chinezii din vechime desemnau această diferenţă prin formula „momentul critic al *yang*-ului", care separă esenţa primordială de esenţa poluată. De obicei, atunci când gândurile sexuale sau tentaţiile externe duc la erecţie, esenţa din trup este deja „poluată", iar calitatea ei e scăzută. Dacă profitaţi de şansa „miezului nopţii dinamic" pentru a practica *qigong*, avantajele sunt atât pe plan cantitativ, cât şi pe plan calitativ.

Cele trei comori ale vieţii sunt de două tipuri fundamentale: înnăscute şi dobândite. Sarcina de a cultiva *dao* înseamnă hrănirea comorilor înnăscute pe baza celor dobândite, în scopul de a readuce cele trei comori exact în starea lor de dinainte de naştere. *Qi*-ul înnăscut vine din *taiji*, „marele absolut", şi îşi are sălaşul în „Poarta Vieţii" sau în rinichi. El este sursa *qi*-ului dobândit, care provine din respiraţie. *Qi*-ul respiraţiei completează *qi*-ul înnăscut şi este unealta principală pentru crearea orbitelor cereşti şi adunarea leacurilor pentru atingerea nemuririi. Ca atare, este asemuit cu focul pentru topirea şi forjarea fierului. Aşa cum folosim focul pentru a fabrica arme, este esenţial să reglăm actul respiraţiei în procesul de căutare a nemuririi. Acesta este un lucru delicat, deoarece reglarea prea strictă deteriorează „elixirul intern", în vreme ce printr-o reglare insuficient de strictă nu câştigaţi nimic. Doar atunci când putem regla respiraţia astfel încât să fie între existentă şi inexistentă, având şi neavând, nici cu entuziasm, nici cu indiferenţă, putem nădăjdui să ajungem la rezultatul dorit. Dintre cele trei comori ale vieţii, ambele feluri de *qi* pot fi folosite la cultivarea nemuririi. În privinţa esenţei şi a spiritului, trebuie să fie folosite doar cele înnăscute. Esenţa şi spiritul dobândite sunt tulburi şi stătute şi, prin urmare, nu trebuie să fie folosite.

Scanned with OKEN Scanner

Pe scurt, procesul căutării nemuririi implică următoarele etape : eliberarea minţii de tentaţiile externe (mai ales sexul şi banii), astfel încât să puteţi purifica esenţa, transformând-o în *qi* ; concentrarea minţii asupra practicării exerciţiilor de respiraţie, eliminând toate problemele lumeşti ; realizarea Micului şi Marelui Ciclu Ceresc ; purificarea esenţei, transformând-o în *qi* şi *qi*-ul în spiritul primordial şi în „elixirul intern" ; în cele din urmă, contopirea spiritului primordial cu natura.

Cu cât vă dedicaţi mai curând îndeplinirii acestei sarcini, cu atât aveţi mai multe şanse de reuşită. Motivul este faptul că noi, oamenii, ne modificăm spectaculos biochimia corpului, cu toate organele lui, la fiecare 60 de ani. Când am ajuns la 60 de ani, organele noastre interne sunt vătămate şi uzate, în afară de cazul în care ne-am îngrijit toată viaţa sănătatea. De aceea, chinezii numesc vârsta de 60 de ani „poarta iadului" sau un ciclu complet, care este un moment periculos al vieţii. Printr-un efort stăruitor efectuat pe o perioadă mare, se poate crea în corp „elixirul intern". Acest „elixir intern" este cel care vă desprinde de trup în momentul morţii, se contopeşte cu natura şi vă face să trăiţi veşnic, fie în rai, fie în munţi faimoşi.

Aşa cum se vede din cele de mai sus, călătoria către nemurire este lungă, grea şi, obligatoriu, plină de suferinţe. Într-adevăr, nimic durabil nu se obţine fără suferinţă şi sacrificiu. Este nevoie de mult curaj, hotărâre neclintită, stăruinţă ieşită din comun, sănătate de fier şi longevitate, precum şi de un ajutor de nădejde pentru a ajunge la liman. Cel care nu are mult curaj şi hotărâre nu se încumetă să se avânte pe această apă căreia nu i s-au întocmit hărţi. Cel care nu are o sănătate de fier nu poate îndura îndelungata şi greaua încercare a lui *xiudao*. Cel care nu are o viaţă foarte lungă nu poate trece prin întregul proces al cultivării nemuririi. Prin urmare, nu de entuziasm este nevoie, ci de stăruinţă. Entuziasmul este ca o furtună cu trăsnete ; oricât de violentă ar fi, nu durează mult. Stăruinţa este ca picătura de apă care, în timp, va străpunge stânca. Prin urmare, pentru atingerea măreţului obiectiv, trebuie să fie reuniţi mulţi factori. De aceea, numărul celor care aspiră la nemurire este cât firele de păr de pe pielea boului, însă numărul celor ce reuşesc să devină nemuritori e cât coarnele boului.

Deşi foarte greu şi rareori, nemurirea poate fi totuşi atinsă de oameni. În realitate, aceasta este una dintre premisele fundamentale ale culturii tradiţionale chineze. Occidentalii cred că omul este creat de Dumnezeu, în vreme ce, în opoziţie izbitoare, strămoşii chinezilor credeau că zeii sunt creaţi de oameni. De fapt, toţi zeii şi zeiţele care apar în cultura chineză au fost cândva bărbaţi şi femei în carne şi oase. Aşa a fost Gautama Buddha (563-483 î.e.n.), fondatorul budismului, Bodhidharma Dharma, creatorul artelor marţiale chinezeşti, Guanyin – Bodhisattva îndurării, precum şi nemuritorii daoişti, ca Zhang Shanfeng şi Nu Dongbin. Prin negare de sine, autocultivare şi sacrificiu de sine stăruitoare, ei au reuşit să se înalţe la rangul de zeităţi.

Scanned with OKEN Scanner

Scanned with OKEN Scanner

Capitolul 14

Remedii speciale pentru diferite afecţiuni

În această secţiune sunt prezentate detaliat diferite afecţiuni (în ordine alfabetică), simptomele şi cauzele lor, precum şi remediile corespunzătoare din sistemul chinez de îngrijire naturală a sănătăţii. Este nevoie de unele sfaturi în privinţa folosirii acestor remedii.

În primul rând, dacă starea dumneavoastră se înrăutăţeşte, trebuie să mergeţi la medic. În al doilea rând, nu există un consens în privinţa gradului de eficienţă a remediilor prezentate. Totul depinde, în mare măsură, de fiecare pacient. S-ar putea chiar ca unele să fie total ineficiente pentru unele persoane. De aceea, am prezentat mai multe variante de terapie, pentru ca fiecare să poată alege. În ceea ce priveşte modalitatea de începere a tratamentului, în China se obişnuieşte să se adopte unul sau două remedii odată, care se aplică timp de aproximativ o săptămână şi se evaluează rezultatul. Dacă vă simţiţi mai bine, aplicaţi-le în continuare; dacă nu, încercaţi altele. Dacă observaţi că sunteţi alergic la un anumit tratament, trebuie să-l întrerupeţi imediat. Aşa procedează chinezii de secole întregi.

În al treilea rând, faptul că sunt înşirate diferite remedii nu înseamnă că trebuie să le încercaţi pe toate. Nu este nevoie să faceţi asta. Nu înseamnă decât că există mai multe posibilităţi.

În al patrulea rând, nu există o dozare strictă a fiecărui remediu. Şi aceasta este o chestiune individuală, în funcţie de trebuinţele şi gusturile fiecăruia. Vestea bună este că, de vreme ce toate sunt remedii naturale, dozajul nu e la fel de important ca în cazul medicamentelor din farmacii. În orice caz, este bine să nu exageraţi în nici un fel. Tot dumneavoastră stabiliţi cât vă este destul.

Notă: este important de ştiut că, în cazul tuturor afecţiunilor abordate în acest capitol, dacă nu vă simţiţi mai bine sau starea vi se înrăutăţeşte, trebuie să mergeţi cât mai curând posibil la medicul dumneavoastră sau la alt specialist.

Acneea

Descriere

Acneea este o afecţiune inflamatorie a pielii, de obicei pe faţă, provocată de obstrucţia glandelor sebacee care are ca rezultat bubuliţele. Ea apare foarte frecvent la adolescenţi, odată cu pubertatea. (În China i se mai spune „boabe de tinereţe".) Un coş se formează atunci când o glandă sebacee din piele este blocată, iar secreţiile şi bacteriile se acumulează sub piele. Poate provoca mâncărimi sau durere şi, dacă nu este tratată corect, în zonele afectate se pot forma cicatrice.

Scanned with OKEN Scanner

Simptome

Acneea include coşurile (mici umflături roşii), punctele albe sau punctele negre (umflături cu suprafaţa albă sau neagră).

Cauze

Excesul de sebum, o secreţie grasă a unor mici glande de sub piele, astupă porii, ducând adesea la o infecţie bacteriană. Acest exces de sebum este provocat de consumul de alimente bogate în grăsimi saturate sau în zahăr, care ajung în sânge sub formă de grăsime saturată. Atunci când sunt reţinute reziduurile, iar colonul este blocat, corpul se debarasează de toxine prin piele şi plămâni, unde aceste toxine produc abcese şi acnee. La adolescenţi, acneea poate fi provocată şi de secreţia de hormoni sexuali. Printre alte cauze se numără şi deficitul de zinc, alergiile (alimentare şi ambientale), stresul şi anticoncepţionalele administrate oral.

Prevenire şi tratare

Cel mai bine este să eliminăm din alimentaţie alcoolul şi băuturile răcoritoare din comerţ. De asemenea, este important să evităm alimentele care conţin zahăr rafinat, produsele lactate şi grăsimile saturate, ce împiedică ficatul să funcţioneze corect ca organ de detoxifiere.

- Evitaţi ciocolata şi alunele, precum şi alimentele iritante, picante, prăjite şi care au natură caldă.
- Mâncaţi zilnic usturoi crud. Usturoiul purifică fluxul sangvin şi curăţă organismul de deşeurile toxice. Eterii din usturoi ajung la piele rapid după digestie şi ucid bacteriile.
- Mâncaţi castraveţi cruzi. Castraveţii conţin mult potasiu, sodiu şi fosfor, care neutralizează acidoza sângelui şi favorizează eliminarea deşeurilor prin rinichi, astfel încât scad şansele ca ele să treacă prin piele.
- Fasolea verde, boabele de soia, cartofii cruzi şi „castravetele amar" (*Momordica charantia*) sunt benefice.
- Beţi dimineaţa o cană de ceai cu miere sau ceai verde rece.
- Se curăţă o floare de lotus şi se ţine cinci minute într-o cană cu apă clocotită, acoperită. Se bea zeama de două ori pe zi. Acest remediu s-a dovedit foarte eficient în combaterea acneei.
- Trebuie să aveţi scaun regulat.
- Folosiţi prosoape curate.
- Frecaţi zonele afectate cu partea interioară a cojii de banană.
- Tundeţi-vă sau legaţi-vă părul astfel încât să nu atârne pe faţă. Spălaţi-vă pe cap zilnic.
- Se ţin pe locurile afectate prosoape ude, calde, timp de 10-15 minute, de trei ori pe zi, pentru a deschide porii şi a permite curăţarea în profunzime.
- Dormiţi suficient.
- Practicaţi exerciţii de respiraţie de două ori pe zi ca să dormiţi mai bine, să aveţi mintea mai limpede şi să eliminaţi stresul.

Afecţiunile cardiace

Vezi „Inima (afecţiuni cardiace)".

Afecţiunile gastrice

Vezi „Stomacul (afecţiuni gastrice)".

Afecţiunile hepatice

Vezi „Ficatul (afecţiuni hepatice)".

Afecţiunile prostatei

Vezi „Prostata (afecţiuni ale prostatei)".

Afecţiunile stomatologice

Vezi „Dinţii (afecţiuni stomatologice)".

Alcoolismul

Descriere

Alcoolismul este definit ca dependenţa de consumul produselor alcoolice. O persoană devine alcoolică dacă devine fizic şi/sau psihic dependentă de alcool. Oamenii au probleme legate de alcool în cazul în care consumul lui le perturbă sănătatea sau viaţa de zi cu zi. Consumul obişnuit şi masiv de alcool are consecinţe grave asupra sănătăţii. Alcoolul consumat în cantitate mare pe o perioadă îndelungată provoacă vătămarea ficatului, a nervilor, a inimii şi a creierului, hipertensiune, probleme gastrice, impotenţă şi cancer. De asemenea, poate duce la violenţă, accidente rutiere şi depresie.

Simptome

Printre ele se numără tremurăturile, halucinaţiile, transpiraţia, pierderea cunoştinţei, negarea (problemei în sine) şi modificarea personalităţii.

Cauze

Alcoolismul poate fi o problemă legată de starea mentală şi de stilul de viaţă, indiferent dacă cineva este bogat sau sărac. Unele persoane ce au devenit dependente de alcool au probleme – în relaţiile cu ceilalţi, în carieră sau pe plan financiar – pe care nu le pot rezolva, astfel încât îşi caută scăparea în băutură. De obicei, rezultatul este că, pe

Scanned with OKEN Scanner

măsură ce o persoană devine mai alcoolică, şi problemele ei se agravează. Ar putea exista şi explicaţii genetice ale faptului că unii oameni sunt mai înclinaţi spre alcoolism decât alţii. Savanţii au descoperit că o altă cauză a alcoolismului este dezechilibrul glucidic. Persoanele la care nevoia biologică de zahăr este neobişnuit de mare s-ar putea orienta către alcool, întrucât el conţine cea mai mare cantitate de zahăr dintre toate substanţele alimentare. (Alcoolul etilic nu conţine deloc zahăr, în sine şi produs de el. Singurele băuturi alcoolice care conţin o cantitate semnificativă de zahăr sunt cele îndulcite – de exemplu, unele cocteiluri, amestecurile de vin, suc de fructe şi apă gazoasă, rachiurile etc. Abuzul cronic de alcool poate perturba capacitatea organismului de a regla nivelul zahărului. Aceasta, împreună cu faptul că, adesea, alcoolicii nu respectă tratamentele pentru diabet şi regimul alimentar, îi predispune la hipoglicemie.)

Prevenire şi tratare

Remedii naturale

- Trebuie să adoptaţi o alimentaţie bogată în proteine şi săracă în carbohidraţi, proteinele ideale fiind cele obţinute din peşte şi pui, nu din ouă şi carne de vită. Prin reducerea consumului de carbohidraţi se limitează secreţia de insulină şi, astfel, se reduce mult nevoia de zahăr a organismului. Cele mai nocive sunt bomboanele, ciocolata, îngheţata, băuturile răcoritoare gazoase şi alimentele prelucrate.
- Când sunteţi beat, beţi o cană cu infuzie concentrată de ceai, ca să vă reveniţi rapid.
- Beţi o cană cu suc de ridiche crudă, care trezeşte din beţie.
- Consumaţi multe fructe zemoase proaspete.
- Beţi puţin oţet sau suc de ghimbir.
- Beţi suc de pere, apă cu sare sau sifon.
- Mâncaţi câteva măsline.
- Beţi o cană cu suc din rădăcină de lotus.
- Puneţi-vă pe frunte un prosop rece.

Alergiile

Descriere

O alergie este încercarea sistemului nostru imunitar de a ne proteja de ceva care este, în general, inofensiv. Se petrece următorul lucru: anticorpii caută invadatorii, făcând, astfel, anumite celule din corp să elibereze substanţe chimice, iar rezultatul este ceea ce numim „reacţie alergică". Alergiile au multe forme şi se produc când suntem expuşi la anumite substanţe (plante, praf, polen) sau când consumăm anumite alimente. 35 de milioane de americani suferă de diverse alergii (Cook, 1997, p. 17).

Simptome

Printre ele se numără mâncărimile, crampele sau diareea, umflarea buzelor, ochilor, feţei, limbii sau a gâtului, curgerea nasului, precum şi erupţiile, urticaria sau alte forme de iritare a pielii.

Scanned with OKEN Scanner

Cauze

Cauzele alergiei diferă de la om la om. Oamenii de ştiinţă au descoperit că posibilitatea de apariţie a unei alergii este o trăsătură inerentă care afectează circa un sfert din populaţie. Unii oameni s-au născut cu hipersensibilitate la anumite alimente – de exemplu, lapte, ouă, peşte şi fructe de mare – sau animale – de exemplu, câini şi pisici. Reacţiile alergice pot fi provocate de anumiţi factori ambientali, cum sunt căldura şi umiditatea, poluarea sau zonele cu mult polen, precum şi de numeroase substanţe chimice, ca parfumurile, vopselele şi detergenţii. Astmaticii sunt mai expuşi la alergiile alimentare. Praful din locuinţă este un alergen comun, care acţionează adesea ca un declanşator auxiliar la persoanele cu alergie la polen, la mătreaţă animală etc.

Anotimpurile sunt legate strâns de alergii. Aşa cum primăvara este asociată, de obicei, cu guturaiul, toamna este anotimpul în care alergiile sunt mai frecvente. Toamna, cam o cincime din populaţie suferă de alergii. Astmaticii constată că starea lor se înrăutăţeşte până la un nivel periculos în acest anotimp. Alergenii toamnei sunt nevinovaţii grăunciori de polen produşi de plante ca parte a ciclului lor de înmulţire. Atâta doar că polenul nimereşte la noi în loc să ajungă la o plantă receptoare. La unii dintre noi, aceasta provoacă umflarea ţesutului din nas şi din gât şi reflexul strănutului.

Prevenire şi tratare

Trebuie să evităm aerul şi apa poluate, ceea ce înseamnă să nu mai fumăm şi să evităm zonele cu fum (fumatul pasiv). Să evităm amidonul şi zahărul rafinate, laptele pasteurizat, carnea de vită, aditivii chimici şi cafeaua. Trebuie să descoperim la care alimente suntem alergici şi să nu le consumăm niciodată. Să stăm în casă când vine anotimpul cu alergii. Să curăţăm casa des : curăţenia în profunzime făcută la începutul toamnei, împreună cu ştergerea regulată a prafului şi aspirarea pe tot parcursul anotimpului, pot reduce substanţial riscul de alergie de toamnă. De îndată ce ajungem acasă, să ne dezbrăcăm de hainele de lucru sau de exterior şi să le punem într-un loc separat, izolat.

Remedii alimentare

- Trebuie să aveţi o alimentaţie variată. Dat fiind faptul că efectele alergiilor alimentare sunt cumulative – cu cât mâncaţi mai mult, cu atât suferiţi mai mult –, se recomandă să consumaţi multe feluri de alimente prin rotaţie, pentru a evita să mâncaţi acelaşi aliment prea des. Astfel, în loc să beţi zilnic cidru, beţi într-o zi suc de portocale, în altă zi suc de morcovi şi în alta suc de grepfrut.
- Beţi mult suc de morcovi şi/sau de cartofi, care dezintoxică ficatul, sângele şi tractul intestinal, reducând simptomele de alergie.
- Mâncaţi castravete crud, pentru purificarea sângelui şi a rinichilor de acizi şi alte toxine, uşurând, astfel, excretarea reziduurilor şi reducând alergiile.
- Mâncaţi mai mult peşte, seminţe, fructe şi legume proaspete, deoarece acestea conţin acizi graşi esenţiali, care pot trata alergiile.

Scanned with OKEN Scanner

Alzheimer

Descriere

Boala Alzheimer este o tulburare progresivă, degenerativă, care provoacă modificări structurale şi chimice ale creierului, având ca rezultat deformări ce perturbă memoria, gândirea, judecata şi personalitatea. Într-un articol din *USA Today* se afirmă că aproximativ patru milioane de americani sunt afectaţi de această boală considerată incurabilă, care ucide anual 100 000 de americani (29 aprilie 1997). Se estimează că până în secolul următor 14 milioane de americani vor fi afectaţi de această maladie, întrucât numărul populaţiei vârstnice creşte.

Boala Alzheimer face deosebit de multe victime printre bătrâni. În general, cu cât cineva ajunge mai bătrân, cu atât sunt mai mari riscurile de a fi lovit de această maladie. Unul din zece americani cu vârste peste 65 de ani suferă de această boală, iar victimele sunt şi mai numeroase la categoria de peste 85 de ani, unde riscul este de 1 la 3. Nu ţine cont de nimic – bogat sau sărac, preşedinte sau măturător – atunci când îşi înşfacă victimele. Se spune că fostului preşedinte Ronald Reagan i s-a pus acest diagnostic chiar după sărbătorirea celei de-a optzecea zi de naştere.

Cu toate că nu provoacă mari suferinţe fizice, este una dintre cele mai crude maladii cunoscute, deoarece le provoacă multă frământare psihică atât bolnavului, cât şi familiei. El îşi pierde memoria până ce ajunge să uite numele şi chiar chipul membrilor familiei şi este dezorientat în timp şi spaţiu, până ajunge să se rătăcească pe strada pe care locuieşte, nemaiştiind unde se află. Alte simptome sunt dificultatea îndeplinirii unor acţiuni familiare, cum ar fi mâncatul şi îmbrăcatul, punerea frecventă a obiectelor în alte locuri decât cele obişnuite sau pierderea lor, paranoia, tulburările de vorbire, schimbările bruşte ale dispoziţiei fără vreun motiv aparent şi o confuzie din ce în ce mai mare.

Simptome

Printre ele se numără pierderea memoriei, dezorientarea sau confuzia, dificultatea de a îndeplini acţiuni obişnuite, cum ar fi mâncatul şi îmbrăcatul, paranoia, problemele de vorbire şi schimbările bruşte ale dispoziţiei.

Cauze

În privinţa cauzelor exacte ale acestei maladii există diferite teorii. Unii sugerează că este ereditară, alţii propun ipoteza viruşilor, a elementelor toxice din mediu sau a deteriorării sistemului imunitar al corpului. Din punct de vedere biologic, boala Alzheimer rezultă din deteriorarea celulelor cerebrale, ceea ce duce la întreruperea comunicării între aceste celule. Atunci când sunt supuse stresului, celulele cerebrale nu funcţionează corect şi se instalează boala. Deteriorarea celulelor cerebrale are multe cauze. Una este regimul nesănătos, în special abuzul de alimente grase, alcool şi ţigări. Hipertensiunea este altă cauză care, în timp, poate determina modificări ireversibile ale vaselor de sânge din creier. Rezultatul este faptul că unele ţesuturi cerebrale sunt lipsite treptat de oxigen şi mor, împiedicând comunicarea corectă dintre celulele cerebrale. Altă cauză frecventă este boala Parkinson – la cei care suferă de ea sunt 30% şanse să sufere în acelaşi timp

Scanned with OKEN Scanner

şi de boala Alzheimer. Acest lucru este valabil mai ales în ultimele faze ale bolii Parkinson. De fapt, deşi acest lucru încă nu este explicat limpede, cele două afecţiuni par să fie atât de strâns înrudite, încât sunt privite uneori ca maladii gemene.

Prevenire şi tratare

Boala Alzheimer este un proces care evoluează pe parcursul vieţii, nu apare peste noapte. Mai grav este faptul că nu se poate pune cu uşurinţă un diagnostic timpuriu. Ca atare, prevenirea trebuie să înceapă cu mult înainte de apariţia primelor simptome. Aceasta înseamnă o viaţă sănătoasă din punctul de vedere al regimului alimentar, odihnei, disciplinei mentale, exerciţiilor fizice şi relaţiei cu mediul. Profesorul meu, dr. Wan Laisheng, îmi spunea că creierul funcţionează ca un bec electric. Dacă ţii lumina aprinsă multă vreme, fără să o stingi, becul se va arde mai repede decât te aştepţi. Tot aşa se întâmplă şi cu creierul omenesc. Dacă abuzăm de el sau îl suprasolicităm permanent, natura ne va pedepsi pentru că nu ne îngrijim corect de ceea ce ne-a fost dat.

În viziunea sistemului chinez de îngrijire naturală a sănătăţii, boala Alzheimer este doar una dintre formele pe care le îmbracă pedeapsa. Acesta este chiar motivul pentru care înţeleptul daoist Lao Zi a susţinut principiul liniştii pentru păstrarea *qi*-ului cerebral şi vital. Prin urmare, *qigong*, sistemul de exerciţii chinezeşti de respiraţie, este considerat un mijloc excelent de prevenire a bolii Alzheimer. De fapt, la nici unul dintre maeştrii *qigong* nu a fost depistată această boală, indiferent până la ce vârstă au trăit. Aceasta este o dovadă suficientă a binefacerilor şi a eficienţei *qigong*-ului în prevenirea şi în tratarea bolii. Alături de *qigong*, şi alte forme de gimnastică uşoară sunt foarte utile pentru sănătatea creierului. În primul rând, ele cresc fluxul de sânge şi de aer curat către celulele cerebrale.

Creierul nostru, la fel ca şi trupul, are nevoie de hrana potrivită ca să se dezvolte şi să funcţioneze cum trebuie. Deosebit de importante sunt vitaminele A şi E şi betacarotenul, antioxidanţi care ajută la contracararea efectului îmbătrânirii. Trebuie să avem grijă ca alimentaţia noastră să furnizeze creierului suficiente elemente nutritive de acest fel, evitându-le pe cele care îl pot vătăma, cum sunt ţigările, cafeina şi alcoolul.

Remedii alimentare

- Evitaţi cafeaua, alcoolul şi ţigările.
- Mâncaţi ficat, gălbenuş, lapte, ulei din ficat de cod, roşii, mango, papaya şi igname, care sunt bogate în vitamina A şi ajută la prevenirea şi tratarea bolii Alzheimer.
- Mâncaţi mulţi morcovi, caise, pepene galben şi alte legume şi fructe de un galben intens, deoarece sunt bogate în betacaroten.
- Mâncaţi multe arahide, nuci şi verdeţuri. Ele conţin cantităţi mari de vitamina E, despre care există dovezi că întăreşte sistemul imunitar al persoanelor vârstnice şi poate ajuta la prevenirea bolii Alzheimer.
- Cerealele integrale, în special produsele din făină integrală, cum este terciul de ovăz, sunt bogate în vitamina E, ca şi uleiul de porumb.
- Consumul regulat de măduvă de porc ajută la prevenirea instalării acestei boli. Strămoşii chinezilor credeau că măduva de porc ajută la păstrarea sănătăţii şi vitalităţii creierului omenesc.

Scanned with OKEN Scanner

- Gălbenuşul este o hrană bună pentru creier şi ajută la prevenirea şi tratarea acestei boli.
- Vitamina B_{12}, acidul folic şi alte elemente nutritive duc la regenerarea celulelor cerebrale.

Alte remedii naturale

- Menţineţi creierul activ, învăţând tot timpul câte ceva.
- Practicaţi zilnic *qigong*. Este o metodă naturală eficientă de prevenire şi tratare a bolii Alzheimer. Experimente clinice din China au dovedit că aceste exerciţii chinezeşti de respiraţie au un puternic efect preventiv şi terapeutic asupra ei. Aşa cum arătăm detaliat în anexa 1, *qigong* are efecte minunate în trei mari direcţii. Una este alimentarea creierului cu mai mult aer curat şi oxigen decât este nevoie în acest caz. Alta este uşurarea circulaţiei sângelui către creier. A treia este faptul că oferă creierului relaxarea care îi este indispensabilă pentru funcţionarea îndelungată şi eficientă. Efectul *qigong*-ului în tratarea acestei maladii este întărit dacă vă puteţi imagina că dirijaţi *qi*-ul către cap.
- De mai multe ori pe zi, scuturaţi-vă capul dintr-o parte în cealaltă. Aceasta măreşte vitalitatea creierului şi circulaţia sanguină din el.
- Odihniţi-vă creierul un pic după o activitate mentală intensă, ţinând ochii închişi şi respirând profund aer curat, concentrându-vă mintea asupra părţii inferioare a abdomenului (*dantian**).
- Staţi regulat în aer curat. Aerul curat este esenţial pentru sănătatea şi vitalitatea celulelor cerebrale. Aveţi grijă ca locul de muncă şi cel de dormit să fie bine aerisite.
- Dormiţi mai bine, astfel încât să se refacă energia creierului.
- Evitaţi stresul.
- Loviţi-vă uşor capul cu arătătoarele, urechile fiind acoperite cu mâinile. Aceasta se face de două ori pe zi, dimineaţa şi la culcare. Procedura previne stagnarea celulelor cerebrale, le măreşte vitalitatea şi le prelungeşte viaţa. (Vezi anexa 5.)
- Masaţi-vă ochii, gâtul, nasul şi faţa de mai multe ori pe zi. Aceste părţi ale corpului sunt apropiate de creier. Se consideră că, procedând astfel, se poate îmbunătăţi starea de sănătate a creierului.
- Apăsaţi cu degetul, de mai multe ori pe zi, următoarele puncte de presopunctură: Baihui, Fengchi, Taiyang, Yintang şi Shangxing. (Vezi anexa 7.)

Anemia

Descriere

Această afecţiune este caracterizată de o deficienţă în producţia de globule roşii din sânge, în special a elementului purtător de oxigen, hemoglobina. Ca urmare, scade cantitatea de oxigen pe care o poate transporta sângele. Aceasta duce la scăderea energiei şi a vitalităţii.

---

* În tradiţia chinezească, *dantian* („câmpul de cinabru") este locul în care se află cea mai mare rezervă de *qi* din corp (este semnificativ faptul că punctul de acupunctură aflat chiar deasupra lui se numeşte *Qihai*, adică „marea de *qi*") (n.t.).

Scanned with OKEN Scanner

Simptome

Printre ele se numără paloarea feţei şi a buzelor, albeaţa unghiilor, răceala membrelor, temperatura scăzută, pierderea poftei de mâncare, ameţelile grave sau mai uşoare, ţiuitul în urechi, durerile de cap, scăderea vederii, indigestia, oboseala cronică, depresia, lipsa imboldului sexual, vărsăturile şi letargia.

Cauze

Anemia rezultă dintr-o reducere semnificativă a cantităţii de sânge sau de globule roşii din organism. Femeile sunt mai expuse la această afecţiune decât bărbaţii, din cauza menstruaţiei, a naşterii sau a alăptării, care reduc cantitatea de sânge din corp.

Indiferent de sex, cele mai obişnuite cauze ale anemiei sunt următoarele:

- alimentaţia nepotrivită, bazată pe alimente prelucrate excesiv prin rafinare sau gătit. Aceste alimente conţin puţine elemente nutritive, în special fier;
- indigestia şi constipaţia cronice;
- afecţiunile renale, hepatice sau pulmonare;
- inflamaţia cronică şi cancerul extins pot inhiba producţia de globule roşii;
- sângerarea gingiilor, ulcerul şi hemoroizii;
- deficienţa de descompunere a vitaminei B_{12};
- măduva osoasă poate fi incapabilă să producă suficiente globule roşii pentru a face înlocuirile necesare;
- fumatul cronic şi intens poate deteriora capacitatea sângelui de a transporta oxigen.

Notă: anemia aplastică poate fi o boală foarte gravă, care are cauze şi mai grave. Toţi cei care suferă de această maladie trebuie să se afle sub supravegherea strictă a unui medic.

Prevenire şi tratare

Trebuie să evităm cafeaua, ceaiul, fumatul şi alimentele rafinate şi prelucrate în alte moduri, cum sunt produsele din făină albă. Trebuie să avem o alimentaţie sănătoasă, bogată în elemente nutritive. Trebuie să evităm munca în exces şi exerciţiile fizice intense. Să practicăm exerciţii uşoare, în aer liber, pentru a mări absorbţia de oxigen în sânge. Trebuie să ne odihnim şi să dormim suficient şi să urmăm terapii alimentare pentru a hrăni sângele şi ficatul.

Remedii alimentare

- Evitaţi cafeaua, ciocolata şi alcoolul.
- Evitaţi ceaiul, deoarece el poate bloca absorbirea de către organism a fierului din alimente.
- S-a constatat că următoarele alimente sunt eficiente în tratarea anemiei: morcovii, *longyan* (fructul lui *Dimocarpus longan*, un fruct dulce, delicios, care creşte în sudul Chinei şi în ţările din sud-estul Asiei), fasolea neagră, verdeţurile, merele, strugurii, ficatul, spanacul, carnea de vită, *Allium tuberosum*, crinul galben, nucile şi seminţele, precum şi glutenul. Aceste alimente hrănesc, în principal, ficatul.

Scanned with OKEN Scanner

- Consumaţi în mod regulat ficat şi sânge, ca parte a uneia dintre mesele zilnice.
- Se fierb în apă înăbuşit timp de o oră cinci uncii de carne de iepure împreună cu 20 de curmale roşii. Se consumă ca fel de mâncare, pentru a hrăni sângele.
- Se fierb în apă înăbuşit 20 de curmale roşii împreună cu o uncie de *ginseng* şi se mănâncă într-o singură tranşă. Şi acest amestec hrăneşte sângele.
- Se fierb înăbuşit 20 de curmale roşii într-o cană de apă împreună cu două linguri de maltoză şi se mănâncă într-o singură tranşă, pentru a hrăni sângele.
- Se fierbe înăbuşit 30 de minute o cană de sânge de pui într-o jumătate de cană de vin de orez şi se mănâncă.
- Mâncaţi regulat supă de pui preparată în casă.
- Se consideră că orezul nedecorticat hrăneşte sângele şi tratează anemia şi trebuie să înlocuiască orezul decorticat ca aliment principal.
- Consumaţi cantităţi mari de spanac, morcovi, arahide, *bok choy* (muştar chinezesc) şi muştar sareptian. Aceste legume sunt bogate în fier şi alte minerale vitale. Prin urmare, ele pot întări plasma sanguină şi în special hemoglobina, care depinde de fier. Desigur, cel mai bine este să se consume crude sau gătite cât mai puţin.
- Consumaţi cantităţi mari de ficat, pere, migdale, ananas, căpşune, portocale, struguri şi stafide. Chinezii cred că aceste alimente sunt bune pentru hrănirea ficatului şi a sângelui.
- Beţi sângele unui ţipar din specia *Apterichtus* şi mâncaţi-i carnea. În China, ţiparul se găseşte zilnic la piaţă.
- Se pun în apă care clocoteşte o jumătate de livră de orez cleios (glutinos) sau nedecorticat şi cinci uncii de boabe de soia negre. Se ţin pe foc mic până ce au fiert pe jumătate, apoi se adaugă două uncii de curmale roşii şi se continuă fierberea până ce este gata. Se adaugă un pic de zahăr nerafinat şi se mănâncă o dată pe zi.
- Mâncaţi zilnic carne de raţă gătită în aburi sau prăjită, până vă simţiţi mai bine.
- Se fierb în apă la foc iute curmale roşii uscate şi boabe de fasole mung până ce boabele crapă. Se adaugă un pic de zahăr nerafinat şi se mănâncă de două ori pe zi. Cura este de două săptămâni.
- Se ţin în apă timp de două ore zece curmale şi o uncie de *Lycium chinense*. Apoi se adaugă două ouă. Se fierbe totul înăbuşit timp de zece minute. Se mănâncă ouăle şi curmalele şi se bea zeama.
- Mâncaţi zilnic mulţi struguri sau beţi mult suc de struguri.
- Se fierbe în apă înăbuşit timp de 30 de minute carne slabă de oaie cu un pic de angelică şi ghimbir. Se adaugă un pic de sare şi de zahăr nerafinat. Se mănâncă feliile de carne şi se bea zeama, o dată pe zi.
- Mâncaţi ficat de porc sau de vită. Acesta se curăţă şi se taie în bucăţele, se prăjeşte uşor, cu puţină ceapă, apoi se adaugă apă şi puţin zahăr şi se fierbe în aburi. Se consumă ca fel de mâncare, de două-trei ori pe săptămână.
- Pentru anemia macrocitică (provocată, de obicei, de o deficienţă a acidului folic, vitamina B_{12}), se curăţă un rinichi de porc şi se taie în bucăţi. Se ţine în apă caldă o jumătate de oră şi apoi se fierbe în apă. Se sărează un pic. Se mănâncă o dată pe zi timp de două săptămâni.
- Pentru anemia aplastică, se fierb „urechi de lemn" (*Auricularia polytricha*) înmuiate în apă şi 20 de curmale roşii, cu un pic de zahăr nerafinat. Se mănâncă de două ori pe zi, până la însănătoşire.

Scanned with OKEN Scanner

- Fasolea neagră, susanul, gălbenuşurile, mazărea, mierea, seminţele de floarea-soarelui, bananele, zmeura şi melasa de bucătărie (*blackstrap molasses**) conţin fier în formă uşor asimilabilă.
- Se fierb în apă la foc potrivit timp de o oră două uncii de *danseng* (*Codonopsis pillosula*) şi 20 de curmale roşii. Curmalele se mănâncă şi zeama se bea. *Danseng* este o rădăcină asemănătoare cu *ginseng*-ul. Poate fi găsită în orice magazin chinezesc de remedii tradiţionale. Acest remediu hrăneşte sângele şi ficatul.

Alte remedii naturale

- Staţi mai mult la soare şi în aer curat.
- Practicaţi zilnic exerciţiile interne ale lui Dharma. (Vezi anexa 5.)
- Faceţi zilnic o baie rece şi masaţi-vă corpul imediat după aceea.
- Dormiţi suficient în ficare noapte. Învăţaţi modalităţi de a vă îmbunătăţi somnul (vezi şi „Insomnia").
- Apăsaţi cu degetul următoarele puncte de presopunctură : Zhongwan şi Qihai. (Vezi anexa 7.)

Angina pectorală

Descriere

Cunoscută în terminologia medicală sub numele de *angor pectoris*, este o maladie marcată de valuri de durere acută sau de apăsare în piept, adesea însoţite de o senzaţie de sufocare. Aceasta este cauzată de faptul că miocardul este insuficient oxigenat, ceea ce duce la spasme care împiedică inima să pompeze sângele necesar către toate ţesuturile corpului. La persoanele cu istoric de angină, riscul de atac de cord este mai mare.

Simptome

Printre ele se numără senzaţia de apăsare în piept, scurte crize de durere în piept şi durere în falcă.

Cauze

Angina poate fi provocată de oricare dintre următorii factori :
- epuizarea fizică – aceasta duce la o penurie de oxigen, din cauza cererii mărite de oxigen din partea inimii ;
- arterele coronariene îngroşate reduc fluxul de sânge către miocard ;
- îngroşarea sângelui, din cauza grăsimii, a zahărului şi a colesterolului din alimentaţie, are ca rezultat slăbirea inimii, care nu mai poate pompa sângele în alte părţi ale corpului.

* Un tip de melasă – este siropul gros, închis la culoare, care rămâne după ultima extragere a zahărului din trestie, sfeclă etc. (n.t.).

Scanned with OKEN Scanner

Prevenire şi tratare

Remedii naturale

- Evitaţi alimentele cu valoare nutritivă scăzută, alimentele prelucrate, zahărul, alcoolul, cafeaua, fumatul şi grăsimile hipersaturate.
- Consumaţi multe fructe, sucuri de fructe, pâine integrală, igname, morcovi, sfeclă, cartofi, porumb, fasole şi alte legume. De asemenea, se recomandă alimentele bogate în proteine, cum sunt peştele proaspăt, carnea de pui şi de curcan şi ouăle.
- Practicaţi *qigong* de două ori pe zi, respirând adânc şi firesc, pentru a mări fluxul de oxigen către inimă.
- Masaţi-vă sau frecaţi-vă pieptul de mai multe ori pe zi, aşa cum se arată în exerciţiile interne ale lui Dharma. (Vezi anexa 5.)
- Aveţi grijă ca aerul pe care îl respiraţi să fie curat şi spaţiile în care locuiţi şi munciţi să fie bine aerisite.
- Apăsaţi cu degetul de mai multe ori pe zi următoarele puncte de presopunctură: Danzhong, Hukou, Quepen, Ximen şi Xinshu. (Vezi anexa 7.)

Arsurile la stomac

Descriere

Cunoscute ca boala de reflux gastroesofagian (BRGE), arsurile la stomac sunt o afecţiune caracterizată printr-o senzaţie de durere sau de arsură în piept sau un gust amar în gură. Aceasta se întâmplă atunci când acidul din stomac (acidul gastric) se întoarce în partea inferioară a esofagului, tubul care duce de la gură la stomac. Acidul produce o senzaţie de arsură şi de disconfort între coaste, chiar sub stern. În mod normal, atunci când mâncăm, corpul nostru produce acid pentru a ajuta la digerarea hranei. Stomacul are un perete interior special, care acţionează ca un scut împotriva acestui acid, însă esofagul nu are această protecţie şi este foarte sensibil la acidul gastric; de aceea simţim arsuri atunci când acidul urcă din stomac.

Simptome

Printre simptomele arsurilor la stomac se numără durerea sau senzaţia de arsură în piept, gustul acru sau amar în gură, durerile în gât sau râgâitul.

Cauze

La baza acestei afecţiuni stă stilul de viaţă nesănătos. Acesta include obiceiuri proaste, cum sunt supraalimentarea, fumatul, alcoolul şi consumul de alimente care irită stomacul. O masă bogată poate umple stomacul atât de mult, încât acidul se scurge din el, mai ales atunci când vă aplecaţi sau vă culcaţi. Abuzul de băuturi alcoolice face stomacul să producă mai mult acid şi este mai uşor ca acesta să se scurgă înapoi în esofag. Şi unele alimente, cum sunt cafeaua, roşiile şi sucurile de citrice, pot irita stomacul.

Scanned with OKEN Scanner

Fumatul stimulează secreţia de acid şi slăbeşte sistemul natural de protecţie împotriva acidului. Stresul poate şi el să determine stomacul să producă prea mult acid. Arsurile la stomac pot fi şi o reacţie la unele medicamente.

Prevenire şi tratare

Remedii alimentare

- Mâncaţi mai puţin şi mai des. Opriţi-vă din mâncat când simţiţi că stomacul e plin în proporţie de 70-80%. Amintiţi-vă zilnic de vorba chinezească: „80% plin, 100% sănătos".
- Evitaţi alcoolul, cafeaua, ceaiul şi alte alimente iritante.
- Evitaţi sucul de portocale şi cel de roşii, precum şi alimentele foarte grase sau prăjite.
- Evitaţi alimentele despre care ştiţi că vă irită stomacul sau sunt greu de digerat.
- Evitaţi să mâncaţi prea mult şi mesele prea bogate.
- Nu mâncaţi şi nu beţi cu două ore înainte de culcare.
- Renunţaţi la fumat sau măcar reduceţi numărul de ţigări.
- Beţi zilnic multă apă.
- Se curăţă o uncie de ghimbir crud şi se taie în bucăţele. Se pune într-o cană cu apă şi se fierbe timp de 20 de minute, la foc iute. Se bea cald. Acest remediu calmează stomacul şi neutralizează acidul gastric.

Alte remedii naturale

- Evitaţi hainele strâmte sau curelele, care sporesc presiunea asupra stomacului.
- Faceţi regulat exerciţii fizice, pentru a vă controla greutatea şi a o reduce, prevenind obezitatea. Reducând greutatea, micşoraţi şi presiunea exercitată asupra stomacului.
- Masaţi-vă des stomacul, respirând profund, natural. (Vezi anexa 5.)
- Practicaţi *qigong* cel puţin de două ori pe zi, alungând din minte tot stresul. (Vezi anexa 1.)
- Fiţi mereu vesel şi relaxat.
- Nu vă culcaţi imediat după masă. Acidul urcă din stomac mai uşor când sunteţi culcat. Rămâneţi în picioare cel puţin două ore după ce aţi mâncat. De asemenea, când sunteţi în pat, capul trebuie să fie mai sus decât e normal.
- Apăsaţi cu degetul de mai multe ori pe zi următoarele puncte de presopunctură: Xuanji, Huagai, Yutang, Zigong, Tongli, Zusanli, Sanyinjiao, Shenmen, Neiguan, Tonggu, Daling, Jiuwei, Juque şi Ximen. (Vezi anexa 7.)

Artrita

Descriere

Artrita este numele atribuit unei familii de 120 de afecţiuni înrudite, toate având de-a face cu una sau mai multe articulaţii ale corpului. Pe scurt, artrită înseamnă inflamaţia unei articulaţii. După estimările oferite de Arthritis Foundation, aproape unul din şapte americani suferă de o formă sau alta de artrită, aproximativ opt milioane cu diagnosticul

Scanned with OKEN Scanner

de reumatism, iar 30 de milioane cu diagnosticul de osteoartrită. 80% dintre bolnavii de osteoartrită sunt femei.

Cuvântul *artrită* însuşi trezeşte spaimă şi durere, măcar pentru faptul că 37 de milioane de americani suferă de această boală, ceea ce are ca rezultat anual pierderi de 45 de milioane de zile de muncă şi 35 de miliarde de dolari sub forma cheltuielilor medicale şi a pierderilor salariale (Lorig şi Fries, 1995). Există două forme principale ale acestei boli: osteoartrita şi reumatismul. Osteoartrita este o afecţiune degenerativă care însoţeşte adesea bătrâneţea, ca rezultat al uzurii articulaţiilor pe parcursul vieţii. Reumatismul este o afecţiune autoimunitară mai gravă şi mai handicapantă decât osteoartrita.

În cazul osteoartritei, cartilajul slăbit se fragmentează şi pe muchiile articulaţiei cresc „ciocuri" osoase, noduroase. Articulaţia devine rigidă şi adesea dureroasă. Frecvent, o fractură a osului este primul semn al bolii. Bolnavul simte adesea durere şi înţepenire a articulaţiilor. Pe măsură ce boala evoluează, articulaţiile se deformează şi se umflă. Cu cât bolnavul înaintează în vârstă, cu atât creşte şi durerea. Aceasta declanşează un proces de inflamare care duce la înţepenire.

Artrita reumatoidă este o afecţiune a sistemului autoimunitar care reacţionează excesiv la materiile străine din articulaţii. Această reacţie excesivă duce la deteriorarea membranelor sinoviale care conţin fluidul lubrifiant din articulaţii. Ea provoacă o durere cronică, iar această durere se intensifică, de obicei, pe vreme înnorată sau ploioasă. Articulaţia se umflă din cauza masei de celule inflamatorii şi dă la atingere senzaţia de moale. Fluxul mărit al sângelui datorat inflamaţiei face ca articulaţia să fie fierbinte. Celulele inflamatorii eliberează enzime în spaţiul articulaţiei, mărind iritarea şi durerea. Adesea, sindromul este însoţit de o capacitate limitată de mişcare şi, astfel, duce la scoaterea din uz a articulaţiei respective.

Reumatismul este una dintre cele mai complicate maladii cunoscute până acum. Bolnavii au probleme şi în alte părţi ale corpului decât articulaţiile. Printre aceste probleme se numără dureri musculare, oboseală, înţepenirea articulaţiilor (mai ales dimineaţa) şi chiar o uşoară febră. Înţepenirea de dimineaţă este considerată, adesea, semnul distinctiv al reumatismului. După ce suferindul se odihneşte un pic sau doar şade, întregul corp înţepeneşte şi îi este greu să se mişte. Boala produce eroziunea oaselor şi poate chiar să provoace ruperea tendoanelor, ajungându-se la handicapuri. Se întâmplă şi ca reumatismul să atace alte ţesuturi, printre care nervii, arterele mici, plămânii şi membrana sclerotică.

Simptome

Printre ele se numără durerea sau înţepenirea articulaţiilor, durerile musculare şi oboseala.

Cauze

Artrita reumatoidă este o afecţiune asociată cu nivelurile mărite ale complexelor imune din spaţiul articulaţiilor. Osteoartrita este provocată de factori imunitari, fizici, nutriţionali şi congenitali. Astfel, folosirea constantă şi intensă, ca în cazul jucătorilor de fotbal, poate duce la slăbirea zonei, însoţită de dureri, rigiditate şi invaliditate. Faptul că artrita ne afectează pe toţi cei care trăim destul de mult arată că ea este, în mare măsură, o consecinţă firească a folosirii acelor zone şi a timpului. Folosirea şi timpul au un efect

Scanned with OKEN Scanner

firesc de uzură şi rupere asupra substanţelor chimice şi a cartilajelor din articulaţii şi membre, pe care le fac să se umfle şi să nu mai funcţioneze cum trebuie. De aceea, mulţi fotbalişti profesionişti suferă de artrită. Şi în acest caz, regula este calea de mijloc – prea mult e la fel de rău ca prea puţin.

Din punct de vedere nutriţional, afecţiunea poate fi provocată de un deficit al elementelor nutritive care formează ţesutul de colagen, materialul care ţine corpul la un loc. Sistemul de sprijin al corpului nu-şi face datoria, solicitând intens articulaţiile slăbite şi ducând la inflamare. Se crede că una dintre cele mai importante cauze nutriţionale ale reumatismului este deficitul de zinc din fluidul sinovial al articulaţiilor. Alte cauze nutriţionale sunt deficitul de vitamină D şi de aciditate gastrică, factorii care ajută oasele să-şi procure în mod normal calciul şi, astfel, să se dezvolte sănătos.

Se crede, în general, că reumatismul este provocat de probleme autoimunitare, de infecţii ale micoplasmei şi chiar de factori ereditari. Şi mai important este faptul că artrita pare să fie legată de sistemul imunitar, dată fiind prezenţa complexelor imune în serul şi în fluidele articulare ale majorităţii bolnavilor de artrită. O concluzie rezonabilă este că organismul nu poate produce destui anticorpi pentru a împiedica pătrunderea viruşilor în articulaţii. O altă teorie susţine că artrita ar putea fi rezultatul unei alergii provocate de consumul anumitor alimente, în special carne de vită, vinete, ardei verzi, cartofi, roşii, la care se adaugă tutunul, care conţin toxina numită solanină, motivul inflamării articulaţiilor.

Prevenire şi tratare

Dat fiind faptul că obezitatea şi inactivitatea sunt două cauze majore ale artritei, strategia de prevenire trebuie să includă, firește, exerciţii fizice regulate şi o alimentaţie bazată pe carbohidraţi complecşi. Deosebit de importante sunt exerciţiile efectuate în picioare, cum ar fi plimbarea sau alergarea, singurele modalităţi de a întări oasele. Înotul este, în sine, un exerciţiu excelent, dar nu în scopul prevenirii artritei, deoarece el nu antrenează oasele la fel de bine ca exerciţiile efectuate în picioare. De asemenea, trebuie să aveţi grijă să purtaţi haine complet uscate, să nu locuiţi într-un spaţiu umed şi neaerisit şi să evitaţi picnicurile (pentru ca umezeala din aer să nu pătrundă în corp).

Remedii alimentare

- Evitaţi sarea, îngheţata, zahărul, pâinea albă, ardeii iuţi şi laptele pasteurizat.
- Respectaţi un regim vegetarian, foarte sărac în grăsimi, care nu este doar anti-inflamator, ci ajută şi la controlarea greutăţii. Excesul de greutate solicită şi mai mult încheieturile – glezne, şolduri, genunchi –, precum şi labele picioarelor şi partea inferioară a spatelui.
- Se fierbe un şarpe cu un pic de ghimbir. Se mănâncă şarpele şi se bea zeama. Sau se pune şarpele în vin şi se beau două pahare pe zi. Aceasta stimulează circulaţia sângelui şi alungă umezeala din trup. (Consultaţi medicul, pentru a evita reacţiile alergice la carnea de şarpe.)
- Consumaţi alimente care pot activa aciditatea corpului, întrucât artrita este provocată de excesul de alcalinitate din organism. Această stare de hiperalcalinitate poate fi corectată prin trecerea la starea de aciditate. Printre alimentele care pot ajuta la instalarea unei stări de aciditate se numără cerealele, alunele, produsele din soia,

Scanned with OKEN Scanner

fasolea neagră, tărtăcuţa, şarpele, pepenele din soiul *Benincasa hispida*, castravetele, lintea, oţetul de mere, carnea de peşte şi de pasăre.

- Luaţi zilnic zece capsule de ulei de peşte. Acesta scade inflamaţia cronică şi durerea care rezultă.
- Luaţi vitaminele B-complex şi mâncaţi orz.
- Beţi sânge de ţipar din specia *Apterichtus* şi mâncaţi carnea lui fiartă. Aceasta stimulează circulaţia sângelui şi alungă din corp umezeala.
- Se fierb împreună ghimbir uscat, *Luffa cylindrica* şi orez, făcând un terci. Se consumă în locul uneia dintre mese. Aceasta stimulează circulaţia sângelui şi alungă din corp umezeala.
- Se amestecă într-un vas mare o livră de cireşe proaspete cu cinci căni de vin de orez. Se ţine acoperit minimum o săptămână. Se beau o uncie sau două de vin, de două ori pe zi. Aceasta reduce amorţeala încheieturilor şi paralizia provocate de artrită.
- Beţi la culcare două uncii de suc sau vin de păducel, pentru a reduce durerea.
- Beţi mult suc de grepfrut şi de ţelină. Ajută la reducerea durerii.
- Un pahar de vin de struguri, zilnic, poate duce la ameliorare.
- Mâncaţi zilnic mulţi struguri negri. S-a descoperit că au un efect terapeutic intens asupra durerii artritice.
- Se fierb trei smochine proaspete cu trei uncii de carne slabă de porc sau ouă şi o jumătate de uncie de vin de orez. Se mănâncă o dată pe zi, pentru a ameliora artrita şi reumatismul.
- Mâncaţi la culcare castane, pentru a reduce amorţeala şi slăbiciunea membrelor.
- Mâncaţi spanac crud. Această legumă ajută la dizolvarea cristalelor de acid uric din sânge.
- Mâncaţi morcovi, pătrunjel, varză, struguri şi castraveţi. Ele pot să dizolve şi să neutralizeze cristalele de acid uric din sânge, ameliorând, astfel, reumatismul.
- Se fierbe fasole neagră şi, după ce este gata, se adaugă un pic de miere. Se mănâncă tot. Aceasta ameliorează reumatismul şi durerea din genunchi.
- Puneţi ulei de susan pe zonele afectate şi masaţi-le zece minute, pentru a ameliora durerea reumatică şi oboseala.
- Se prăjeşte o livră de boabe de soia negre, până încep să pocnească. Se pun pentru o jumătate de oră în vin de orez. Se bea vinul, pentru a ameliora durerea reumatică din articulaţii. (Dacă puteţi mânca şi boabele de soia este şi mai bine.)
- Mâncaţi furnici comestibile sau folosiţi medicamente pe bază de furnici, cum ar fi Ant Rheumatoid Arthritis Medicine, despre care s-a arătat într-un studiu clinic efectuat în China că are o eficienţă de 90%.

Alte remedii naturale

Faceţi zilnic exerciţii uşoare de gimnastică. S-a dovedit că exerciţiile întăresc oasele şi articulaţiile. Toată lumea ştie că articulaţiile trebuie să fie susţinute de muşchi. Exerciţiile fizice întăresc muşchii din jurul articulaţiilor, hrănesc cartilajele şi le feresc de vătămare. Ele ajută articulaţiile să rămână suple şi lubrifiate. De asemenea, exerciţiile fizice stimulează moralul şi încrederea în sine în lupta cu boala. Însă este important să se stabilească un echilibru între odihnă şi mişcare. Exerciţiile chinezeşti tradiţionale, cum sunt cele prezentate în anexele acestei lucrări, sunt deosebit de bune, deoarece vizează

Scanned with OKEN Scanner

creşterea tonusului muşchilor, nu a forţei lor – adică exact lucrul de care au nevoie cei care suferă de artrită. Numărul de exerciţii necesare variază în funcţie de starea şi senzaţiile fiecăruia. Şi în acest caz, moderaţia este cel mai bun principiu. Însă este important ca articulaţiile dureroase să fie folosite. Aici, motoul este: „Dacă nu te foloseşti de un lucru, rămâi fără el".

- Articulaţiile trebuie să treacă de câteva ori pe zi prin întreaga lor gamă de mişcări.
- Practicaţi activitatea sexuală disciplinată în stil chinezesc. Activitatea sexuală – câtă vreme este disciplinată şi nu este excesivă – e unul dintre cei mai mari tămăduitori ai durerii şi o formă de exersare uşoară în sine. Dat fiind faptul că în cazul artritei există un puternic element psihologic, starea de spirit a bolnavului poate juca un rol semnificativ în tratament. Persoanele active şi care îşi continuă viaţa sexuală sunt mai bine înzestrate fizic şi psihic pentru lupta împotriva artritei. Şi exerciţiile fizice, şi activitatea sexuală slujesc la ridicarea moralului şi la creşterea respectului de sine. Într-adevăr, cel mai bun leac pentru artrită este dorinţa neînfrânată a pacientului de a lupta cu boala.
- Masaţi-vă genunchii cu palmele, de mai multe ori pe zi.
- Masaţi-vă des tălpile. Chinezii cred că artrita este strâns legată de umiditatea care pătrunde în corp prin tălpi. Masarea frecventă a tălpilor alungă din trup umezeala şi o împiedică să intre iar.
- Acoperiţi zona afectată cu un prosop cald sau cu o pungă cu apă fierbinte ori cu ceară topită, câte 15 minute, de mai multe ori pe zi. Aceasta calmează durerea.
- Apăsaţi cu degetul de mai multe ori pe zi următoarele puncte de presopunctură: Chenfu, Shouwuli, Fengshi, Kunlun, Xiaguan, Hegu, Renzhong, Quchi, Yaoyangguan, Yinlingquan, Tianshu, Weizhong şi Zusanli. (Vezi anexa 7.)

Astmul

Descriere

Recunoscut ca boală a civilizaţiei, astmul este o tulburare alergică gravă, afectând 15-16 milioane de americani, dintre care mor în fiecare an circa 4 000. Cheltuielile medicale pentru tratarea astmului în SUA ajung anual la uluitoarea sumă de cinci miliarde de dolari (Ross, 1997a, pp. 77-78). Rapoarte recente arată că în SUA, din ultimul deceniu încoace, rata deceselor provocate de astm s-a dublat, iar crizele de astm constituie unul dintre cele mai frecvente motive de prezentare la cabinetele de urgenţe. Copiii – şi în special cei din familii sărace – sunt cei mai expuşi. Rata astmaticilor din rândurile copiilor americani a crescut cu 74% în perioada 1982-1994. Într-adevăr, aceasta este cea mai înspăimântătoare şi mai gravă dintre afecţiunile respiratorii obişnuite.

Caracterizat de probleme respiratorii recurente, astmul este o boală care produce inflamarea şi blocarea căilor respiratorii. Iată mecanismul: se produc spasme în muşchii din interiorul plămânilor care înconjură bronhiile, mucoasa ce reprezintă peretele interior se umflă şi secreţiile se acumulează. Ca urmare, respiraţia devine dificilă. Secreţia excesivă de mucus îngustează şi mai mult căile respiratorii, făcând ca aerul să fie şi mai greu de eliminat. În timpul crizei de astm, bolnavul simte că nu are aer şi respiră cu greutate (cu sau fără şuieratul caracteristic). Bolnavul poate avea accese de tuse, îşi

Scanned with OKEN Scanner

simte pieptul apăsat sau plămânii sunt congestionaţi şi dureroşi. Fluxul aerului în şi din plămâni este restrâns, iar bolnavul tuşeşte, respiră şuierător şi simte o apăsare în piept. Şuieratul este produs de trecerea aerului cu viteză mare pe căile îngustate.

Crizele de astm pot fi trecătoare sau persistente. În cazurile grave, bolnavul respiră foarte greu şi, probabil, o poate face doar în poziţie verticală, iar pielea sau mucoasele îşi pierd culoarea. Netratată la timp, această boală poate fi fatală.

Din păcate, pentru mulţi americani astmatici singura ameliorare a acestor simptome care îi fac neputincioşi este adusă de o combinaţie de medicamente scumpe. Aceste medicamente nu oferă decât o uşurare superficială şi trecătoare, iar unele dintre ele au efecte secundare, cum este insomnia. Medicina convenţională americană nu cunoaşte remediu pentru astm.

Simptome

Printre ele se numără mâncărimile şi scurgerile nazale, strănutul şi o stare generală proastă, contracţia rapidă a bronhiilor, urmată de respiraţie grea, tuse spasmodică, şuierat şi expectoraţie.

Cauze

Astmul înseamnă o acumulare de mucus în plămâni care blochează căile respiratorii, obstrucţionând fluxul de aer ce iese din plămâni. (Nu, astmul nu este cauzat de acumularea de mucus în plămâni. Aceasta nu este altceva decât rezultatul cauzei care stă la baza afecţiunii.) Astmul nu este contagios. Genele şi istoricul medical al familiei ar putea fi implicate, deoarece există tendinţa ca el să apară în familii în care mai există şi alţi membri cu aceeaşi problemă. Poluarea atmosferică este una dintre cauzele majore. Ozonul, emanaţiile motorinei şi fumatul sunt cauzele directe ale poluării atmosferice şi, prin urmare, declanşează boala. De obicei, bolnavul este într-o stare de hipersensibilitate, iar mulţi factori, cum sunt schimbările hormonale, mirosurile puternice, blana şi puful vieţuitoarelor, peştii, creveţii şi alte produse care vizează metabolismul, pot funcţiona ca alergeni, provocând spasmele muşchilor bronhici. Medicamente şi evenimente care tulbură la nivel emoţional, cum sunt râsul sau plânsul excesiv, precum şi temperaturile scăzute pot contracta căile respiratorii, provocând astmul. De asemenea, la unele persoane astmul poate fi declanşat de exerciţii fizice obositoare.

În medicina tradiţională chineză, astmul este provocat de o deficienţă a *qi*-ului rinichilor şi plămânilor şi de acumularea mucusului, care duce la blocaj şi la perturbarea funcţionării plămânilor. Şi aici motivele pot fi interne şi externe. Printre cele interne se numără pierderea unei cantităţi prea mari de esenţă vitală, prin excese sexuale şi obsesii sexuale. Printre factorii externi se numără vremea friguroasă şi alimentaţia incorectă.

Prevenire şi tratare

Evitaţi frigul şi stresul şi efectuaţi în mod regulat exerciţii fizice uşoare; aceasta este prima linie de apărare împotriva astmului. De asemenea, încercaţi următoarele remedii naturale şi alimentare, pentru a vă întări plămânii şi sistemul respirator.

Scanned with OKEN Scanner

Remedii alimentare

- Se consideră că astmaticii au o glicemie scăzută. Ţinând cont de acest lucru, alimentaţia corectă trebuie să excludă conservele, produsele lactate, produsele din făină de grâu şi citricele.
- Evitaţi fumatul sau măcar nu fumaţi în casă, pentru a nu face să sufere de aceeaşi boală şi alţi membri ai familiei.
- Evitaţi toate alimentele sau lucrurile la care sunteţi alergic, în special fructele de mare şi scoicile din familia *Solenidae*.
- Evitaţi alimentele şi băuturile reci, mai ales seara. Chinezii cred că mâncărurile reci nu sunt bune pentru plămâni şi pentru sistemul respirator.
- Evitaţi laptele pasteurizat, pâinea albă şi alte produse din făină albă.
- Eliminaţi din alimentaţie toate produsele lactate, deoarece pot genera mucus.
- Evitaţi alcoolul.
- Aceste alimente pot ajuta la tratarea astmului: meiul, sângele, arahidele, strugurii, susanul, nucile, ceapa verde, carnea de pui, albuşul şi mai ales migdalele.
- Se fierbe înăbuşit un ou proaspăt în oţet de orez şi se mănâncă de două ori pe zi, timp de o lună.
- Se fierbe în apă la foc potrivit un plămân de porc curăţat şi tăiat în felii, cu câteva cristale de zahăr nerafinat*. Se mănâncă plămânul şi se bea zeama, de două ori pe zi.
- Se prăjesc patru uncii de seminţe de susan. Susanul se ţine la înmuiat timp de o zi în suc de ghimbir cu miere. Se iau două-trei linguri din amestec de două ori pe zi, dimineaţa înainte de micul dejun şi la culcare.
- Se pisează la un loc nuci, migdale şi ghimbir şi se pun la înmuiat în suc de ghimbir cu miere. Se iau două-trei linguri din amestec de două ori pe zi – dimineaţa, pe stomacul gol, şi seara.
- Pentru a opri imediat tusea, se amestecă suc de trestie de zahăr cu suc de păducel proaspăt, se încălzeşte amestecul şi se bea.
- Se iau şase uncii de miere, şase uncii de untură de porc (dacă nu găsiţi untură de porc, săriţi acest remediu), şase uncii de ghimbir tăiat în felii şi un pic de zahăr nerafinat. Se fierb la foc potrivit în două-trei căni de apă până ce supa se îngroaşă. Se pun în apă două linguri din această supă şi se bea pe stomacul gol, de două ori pe zi, dimineaţa şi seara.
- Se face un terci din brânză de soia, o uncie de fructe de gingko şi un pic de orez. Se fierbe într-un pic de apă, la foc potrivit, şi se mănâncă la una dintre mese.
- Se curăţă şi se taie în felii 15 uncii de plămân de porc proaspăt. Se fierb la foc potrivit în două-trei căni de apă, împreună cu două uncii de migdale, timp de 45 de minute. Se bea zeama şi se mănâncă tot ce este în ea.
- Se fierb în aburi timp de 30 de minute un pic de pepene din soiul *Benincasa hispida* şi cristale de zahăr nerafinat, puse în apă. Se bea zeama şi se mănâncă pepenele.
- Se fierbe în apă la foc potrivit un pic de varec cu fasole verde, timp de o oră. Când este gata, se adaugă un pic de zahăr nerafinat şi se mănâncă la una dintre mese.

---

* În limba engleză, *rock sugar*. Este vorba despre zahărul din trestie de zahăr, cristalizat în bucăţi mai mari (n.t.).

Scanned with OKEN Scanner

- Se fierb la aburi două uncii de „urechi de argint" (*Tremella fuciformis*), 15 curmale roşii şi câteva cristale de zahăr nerafinat, puse în apă. Se bea zeama şi se mănâncă tot ce este în ea.
- Se fierbe în aburi plămân de porc (curăţat şi tăiat) pus în apă împreună cu un pic de *ginseng* şi partea albă de sub coaja de mandarină. Se bea zeama şi se mănâncă plămânul.
- Se înmoaie o uncie de ceai verde în două căni de apă, timp de o oră. În ceai se fierb la foc potrivit două ouă, timp de zece minute, până ce nu mai rămâne decât o cană de apă. Se bea ceaiul şi se mănâncă ouăle. Se face aceasta o dată pe săptămână.
- Se fierb înăbuşit câteva ridichi cu un pic de miere. Se bea zeama şi se mănâncă ridichile.
- Se fierbe înăbuşit carne de pui cu două portocale tăiate, timp de 30 de minute. Se consumă ca fel de mâncare la o masă.
- Se fierb în apă înăbuşit o vrabie sau două proaspete, curăţate, cu câteva cristale de zahăr nerafinat. Se consumă ca fel de mâncare, o dată pe zi, timp de o săptămână.
- Se taie două pere şi un plămân de porc. Se fierb împreună în apă, la foc potrivit, cu câteva cristale de zahăr nerafinat, timp de aproximativ o oră. Se mănâncă perele şi se bea zeama.
- Se fierb în apă la foc potrivit zece curmale şi un pic de dovleac. Se adaugă un pic de zahăr nerafinat. Se consumă ca fel de mâncare la o masă.
- Se curăţă şi se taie un plămân de porc proaspăt. Se fierbe în apă la foc potrivit, împreună cu o uncie de migdale, timp de o oră. Când este gata, se adaugă un pic de suc de ghimbir. Se bea zeama o dată pe zi sau o dată la două zile.
- Se curăţă şi se taie doi morcovi. Se fierb în apă la foc potrivit, împreună cu 15 curmale roşii, circa 30 de minute. Se bea şi se mănâncă totul. Operaţiunea se repetă de două ori pe zi.
- Se mănâncă zilnic un terci din praf de migdale.
- Se înmoaie o uncie de „urechi de argint" (*Tremella fuciformis*) în apă timp de o oră. Se adaugă câteva cristale de zahăr nerafinat şi se fierbe înăbuşit timp de o oră. Se mănâncă „urechile de argint" şi se bea zeama. Operaţiunea se face o dată sau de două ori pe zi.
- Se fierbe în apă la foc potrivit carne de porc slabă cu un pic de praf *Lingzhi* (praf de *Ganoderma lucidum*) şi se consumă ca fel de mâncare la o masă. Se recomandă o dată pe săptămână.
- Se fierb în apă înăbuşit o uncie de migdale şi două pere, timp de 30 de minute. Se adaugă câteva cristale de zahăr nerafinat. Se mănâncă migdalele şi perele şi se bea zeama.
- Se prăjesc două ouă împreună cu un pic de *Allium tuberosum* şi se mănâncă.
- Beţi zilnic cel puţin zece pahare de apă purificată, pentru a dilua mucusul din bronhii. Apa ajută la degajarea mucusului din plămâni şi uşurează respiraţia.
- Mierea este bună, deoarece curăţă plămânii şi calmează spasmele de tuse.
- Sucul de lămâie poate dizolva mucusul din sinusuri şi din bronhii.
- Zeama de orz poate uşura spasmele bronşice. Se fierbe orzul în apă, la foc potrivit, 20-30 de minute, şi se bea.
- Se curăţă o ridiche crudă şi se taie în bucăţi. Se fierbe în apă înăbuşit cu un pic de miere. Se mănâncă ridichea şi se bea zeama.

Scanned with OKEN Scanner

- Mâncaţi ridichi şi/sau beţi sucul lor, de două ori pe zi.
- Se fierb în apă la foc potrivit două uncii de migdale împreună cu o potârniche chinezească (*Francolinus pintadeanus*) tăiată şi curăţată. Se consumă ca fel de mâncare la o masă.
- Sucul de struguri ajută la curăţarea plămânilor de mucus şi flegmă.
- Morcovii, spanacul şi ţelina sunt alimente foarte bune pentru astmatici. Mâncaţi-le crude sau beţi sucul lor.
- Usturoiul conţine eteri şi enzime cu acţiune intensă, care dizolvă mucusul din plămâni şi ucid bacteriile din corp, inclusiv din căile respiratorii.
- Ananasul şi fructele de tip bacă au efect benefic, de dizolvare a mucusului.
- Se curăţă de pieliţă trei piersici proaspete şi se fierb în aburi împreună cu o uncie de zahăr nerafinat. Se mănâncă o dată pe zi, timp de o săptămână.
- Când se produce criza de astm, puneţi sub limbă o felie de ceapă. Ceapa crudă este atât de puternică, încât, adesea, spasmul bronhiilor poate fi alinat sugând, pur şi simplu, o felie de ceapă.
- O cană de cafea tare poate fi de ajutor în criza de astm.
- Se fierb în aburi timp de 30 de minute o uncie de nuci cu câteva cristale de zahăr nerafinat şi seminţe de ridiche. Se mănâncă acest amestec de două ori pe zi, timp de o săptămână, ca remediu pentru astmul cronic.
- Se fierb la foc iute două uncii de castane proaspete cu cinci curmale roşii şi carne de porc slabă. Se mănâncă tot.
- Se fierbe în apă timp de 30 de minute, la foc iute, o uncie de boabe de fasole din specia *Canavalia gladiata*. Se adaugă un pic de miere şi se bea. Operaţiunea se repetă de două ori pe zi. Ajută la ameliorarea tusei şi a şuieratului.
- Se amestecă o jumătate de livră de *tofu*, trei linguri de miere şi cinci uncii de ridichi proaspete. Se fierb la foc iute şi se împart în două mese. Ajută la ameliorarea tusei şi a şuieratului.
- Se fierbe la foc iute un dovleac, în trei căni de apă, cu puţină miere, până ce devine moale, apoi se amestecă supa de dovleac condensată cu trei uncii de suc de ghimbir crud. Se bea o cană plină, în amestec cu apă caldă, de trei ori pe zi. Ajută la ameliorarea tusei şi a şuieratului.
- Se pun un pic de coajă de portocală uscată, sâmburi de caisă, alge şi seminţe de chimen dulce în trei ceşti de apă. Se fierb la foc iute până ce apa scade la o singură ceaşcă. Se împarte în două porţii.
- *Astragalus membranaceus* este o plantă folosită în China de mii de ani pentru întărirea sistemului natural de apărare al organismului, precum şi pentru întărirea plămânilor şi tratarea respiraţiei astmatice sau a răcelilor respiratorii. Ea poate fi consumată fiartă în apă sau sub formă de pilule ori praf.
- Se înmoaie în apă timp de două ore seminţe şi rădăcină de lotus. Apoi se adaugă carne slabă şi un praf de sare şi se fierbe totul în apă, înăbuşit, timp de 30 de minute. Se bea zeama şi se mănâncă tot ce conţine.
- Furnicile comestibile şi medicamentele pe bază de furnici sunt considerate în China capabile să amelioreze astmul şi durerile.

Scanned with OKEN Scanner

Alte remedii naturale

- Faceţi zilnic exerciţii uşoare, pentru a întări plămânii şi sistemul imunitar.
- Masaţi-vă pieptul de mai multe ori pe zi.
- *Qigong* este deosebit de folositor bolnavilor de astm. El întăreşte mult plămânii şi ameliorează simptomele de astm. Omul obişnuit nu-şi foloseşte decât 50% din capacitatea pulmonară, irosind o mare parte din resursele sale naturale. Când practicaţi *qigong*, dirijaţi în imaginaţie *qi*-ul către piept, acolo unde simţiţi neplăcerea provocată de astm. Această metodă întăreşte plămânii şi facilitează procesul de vindecare. (Vezi anexa 1.)
- Practicaţi *qigong* prin sunete şi emiteţi sunetul „san(g)". Aceasta ameliorează astmul. (Vezi anexa 3.)
- Loviţi-vă uşor cu încheieturile degetelor coloana vertebrală. Aceasta poate trata astmul şi alte probleme pulmonare.
- Aplecaţi-vă capul deasupra unui lighean cu apă fierbinte. Respiraţi cât mai puternic în aburi. Aceasta poate trata problemele căilor respiratorii din urechi, nas (sinusuri), gură şi gât.
- Apăsaţi cu degetul de mai multe ori pe zi următoarele puncte de presopunctură: Danzhong, Dazhui, Fengchi, Fengmen, Lieque, Taiyuan, Fenglong, Hegu, Quchi, Taixi, Zusanli, Lianquan, Xuanji, Zigong, Zhongwan, Yutang, Huagai, Jiuwei şi Tiantu. (Vezi anexa 7.)

Atacul cerebral

Descriere

Atacul cerebral provoacă vătămări creierului, având ca rezultat deficienţe mentale şi fizice. Forma frecvent întâlnită este tromboza cerebrală provocată de blocarea unei artere din creier. Când se întrerupe fluxul sangvin către creier, acesta nu-şi mai primeşte oxigenul şi elementele nutritive vitale, iar celulele cerebrale din zona afectată mor imediat. Este suficient să se blocheze total timp de cinci minute fluxul sangvin către creier ca să se producă vătămări ireversibile. Uneori poate interveni decesul în câteva minute. Există două tipuri de atac cerebral. Unul este atacul hemoragic, celălalt e atacul ischemic, care este mult mai frecvent, reprezentând cam 80% din toate cazurile diagnosticate cu această afecţiune. Atacul cerebral este al treilea în topul bolilor fatale din America, adjudecându-şi anual 162 000 de vieţi. El este una dintre cauzele majore de invaliditate din SUA.

Simptome

Atacul cerebral poate fi însoţit de pierderea bruscă, neaşteptată a vederii, bruscă slăbiciune şi amorţire sau paralizie a feţei, a braţului sau a piciorului, pierderea vorbirii sau perturbarea capacităţii de a vorbi sau de a înţelege, pierderea echilibrului sau a coordonării mişcărilor, o stare de confuzie sau apariţia rapidă a unei dureri de cap intense.

Notă: cei care au aceste simptome trebuie să meargă imediat la medic. Remediile prezentate mai jos nu sunt decât măsuri suplimentare, nu primul ajutor.

Scanned with OKEN Scanner

Cauze

Atacul hemoragic se produce atunci când se sparg vasele de sânge, provocând o sângerare în creier, adesea ca o consecinţă a hipertensiunii. Atacul ischemic este provocat de reducerea fluxului sangvin către creier, atunci când vasele sunt blocate de un cheag sau au devenit prea înguste pentru a mai lăsa să treacă sângele. Cauzele formării cheagurilor în vasele de sânge sunt rigidizarea arterelor, inflamarea sau vătămarea vaselor de sânge, migrenele şi consumul de droguri.

Prevenire şi tratare

Contrar credinţei înrădăcinate, atacul cerebral nu se produce când are el chef şi nimeni nu-l poate preveni. Puteţi lua multe măsuri pentru ca el să nu se producă. Trebuie să fiţi foarte atenţi la tensiunea arterială. Hipertensiunea semnalează limpede riscul de atac cerebral. Ea favorizează producerea atacului, deoarece accelerează îngroşarea arterelor şi poate face să „explodeze" unul dintre vasele mici de sânge din creier. Prin urmare, este foarte important să readuceţi tensiunea arterială mărită în limitele normale (sub 140/90), pentru a scădea spectaculos riscul de atac cerebral.

Pentru a preveni hipertensiunea sau a scădea tensiunea, trebuie să vă controlaţi alimentaţia, reducând consumul de grăsimi saturate şi mâncând alimente bogate în fibre şi în carbohidraţi complecşi, cum sunt cerealele integrale, legumele şi fructele, mai ales banane, portocale, cantalup, cartofi, igname, smochine şi spanac.

De asemenea, este important să renunţaţi la fumat. Fumatul măreşte imens riscul de atac cerebral, prin accelerarea îngroşării carotidelor, cele două vase de sânge mari amplasate pe ambele laturi ale gâtului. Îngroşarea acestor artere vitale înseamnă că sângele nu mai ajunge la creier. De fapt, blocarea acestor vase principale care duc la creier este vinovată de aproape două treimi din toate decesele provocate de atacul cerebral. Prin urmare, este important să vă verificaţi des starea gâului, pentru a depista îngroşările. Dacă există depuneri mari de plăci, poate fi nevoie de operaţie.

De asemenea, trebuie să faceţi exerciţii fizice regulat, însă cu o intensitate moderată. S-a dovedit că exerciţiile pot reduce spectaculos riscul de atac cerebral. Cele mai bune sunt exerciţiile chinezeşti uşoare, care antrenează profund nu numai trupul, ci şi spiritul, asigurând, astfel, curgerea lină a sângelui către toate zonele corpului, inclusiv către creier.

Remedii naturale

- Mâncaţi cel puţin o banană zilnic. Chinezii din vremurile vechi recomandau acest fruct în prevenirea şi tratarea multor boli, printre care şi atacul cerebral. Există un studiu care sugerează că o singură banană pe zi reuşeşte să vă protejeze. Explicaţia constă în faptul că bananele conţin mult potasiu, o substanţă care contribuie la reducerea tensiunii arteriale şi poate împiedica formarea plăcilor pe pereţii arterelor.
- Mâncaţi mulţi cartofi. Ei conţin mult potasiu, care contribuie la reducerea tensiunii arteriale şi împiedică formarea plăcilor pe pereţii arterelor.
- Mâncaţi mai mulţi morcovi. În China, morcovul se numără de multă vreme printre legumele preferate. El apărea adesea la ospeţele împărăteşti fie ca ornament, fie ca fel de mâncare. La ţăranii chinezi, care mănâncă mulţi morcovi, rareori apar

Scanned with OKEN Scanner

hipertensiunea sau atacul cerebral. Într-un studiu recent s-a constatat că un regim alimentar bogat în morcovi este explicaţia reducerii mari a riscului de atac cerebral. Morcovii conţin mult betacaroten, o vitamină care poate ataca moleculele de oxigen vătămătoare din sânge, împiedicând formarea plăcilor pe pereţii arterelor.

- Se amestecă o lingură de ulei de susan cu o lingură de zahăr tos, se toarnă peste ele apă clocotită, ca pentru ceai, şi se bea de trei ori pe zi.
- Se prăjesc într-o tigaie o uncie de susan şi un pic de zahăr tos. Se mănâncă susanul, o dată pe zi. Acest remediu ajută la prevenirea şi tratarea atacului cerebral.
- Se fierb înăbuşit timp de 15 minute o cană mică de sânge proaspăt de broască-ţestoasă şi câteva cristale de zahăr nerafinat. Acesta este un remediu chinezesc uzual.
- Mâncaţi mult ananas. El conţine bromelainã, o enzimă care reduce riscul apariţiei cheagurilor de sânge.
- Se fierbe în apă la foc potrivit o jumătate de livră de ţipar din specia *Apterichtus* şi se mănâncă. Pentru cazul în care una dintre consecinţele atacului cerebral este paralizia facială, se masează faţa cu sângele acestei varietăţi de ţipar. Masajul trebuie făcut cu multă atenţie. Dacă faţa este crispată către dreapta, se masează partea stângă. Dacă faţa este crispată către stânga, se masează partea dreaptă. Chinezii cred că sângele de ţipar din specia *Apterichtus* poate face muşchii faciali să se contracte. Dacă se contractă muşchii de pe partea dreaptă, se poate corecta crisparea feţei către stânga, şi invers.
- Apăsaţi cu degetul de mai multe ori pe zi unele dintre următoarele puncte de presopunctură sau pe toate: Zhongwan, Shousanli, Dazhui, Fenglong, Laogong, Yingxiang, Qihai, Renzhong, Neiguan, Baihui, Fengchi, Fengfu, Fengmen, Chengjiang, Zusanli, Taichong, Lieque, Hegu, Yongquan şi Saoshang. (Vezi anexa 7.)

Auzul (pierderea auzului)

Vezi „Urechea (pierderea auzului)".

Bronşita

Descriere

Bronşita este inflamaţia şi iritarea bronhiilor, care se află în plămâni, având ca rezultat un exces de mucus în plămâni. Bronhiile inflamate secretă un mucus vâscos, care nu poate fi eliminat uşor din plămâni de către cilii de pe bronhii. Întrucât corpul încearcă să se debaraseze de mucus, se produce tusea. Bronşita poate deveni cronică, mai ales la fumători sau la cei care lucrează într-un mediu poluat. În cazuri grave, poate duce la pneumonie.

Simptome

Pe lângă tuse, pot apărea o senzaţie de jenă sau de apăsare în piept, o uşoară stare febrilă, oboseală, dureri în gât, scurgeri nazale şi, uneori, respiraţie şuierătoare.

Scanned with OKEN Scanner

Scanned with OKEN Scanner

Cauze

Bronşita este provocată de inflamarea pereţilor interiori ai căilor respiratorii, cauzată de obicei de inhalarea de fum. Întrucât căile respiratorii inflamate nu se pot debarasa de mucus, sunt mult mai vulnerabile la infecţii. Bacteriile nu prosperă în prezenţa toxinelor, ci în mucusul bronşic normal pe care corpul nu este capabil să-l elimine. Bronşita apare adesea în urma unei răceli sau a unei infecţii a căilor respiratorii superioare incomplet vindecate. În general, este provocată de fumat. Aşa stau lucrurile în special în cazurile de bronşită cronică, 75% dintre bolnavi având un istoric de fumători înrăiţi. Bronşita cronică poate fi însoţită de astm cronic sau emfizem.

Prevenire şi tratare

Remedii alimentare

- Se curăţă şi se taie un plămân de porc proaspăt. Se fierbe în apă la foc potrivit timp de o oră, împreună cu o uncie de migdale. Când este gata, se adaugă un pic de suc de ghimbir. Se bea zeama, o dată pe zi sau o dată la două zile. Aceasta ameliorează problemele pulmonare şi bronşita.
- Se curăţă o pară sau două. Se taie în bucăţi şi se fierb în abur sau în apă, la foc iute, cu câteva cristale de zahăr nerafinat. Se bea zeama şi se mănâncă tot conţinutul.
- Mâncaţi mai mult peşte, igname şi fructe de mare, în locul cărnii de vită.
- Mâncaţi terci făcut din praf de migdale.
- Se lasă o uncie de „urechi de argint" (*Tremella fuciformis*) în apă, timp de o oră. Se adaugă câteva cristale de zahăr nerafinat şi se fierbe totul înăbuşit timp de o oră. Se mănâncă „urechile de argint" şi se bea zeama. Se repetă operaţiunea o dată sau de două ori pe zi.
- Se curăţă şi se taie doi morcovi. Se fierb în apă cam o jumătate de oră, la foc potrivit, împreună cu 15 curmale roşii. Se mănâncă morcovii şi curmalele şi se bea zeama, o dată pe zi.
- Se fierbe în apă la foc potrivit carne de porc slabă cu un pic de praf *Lingzhi* (praf de *Ganoderma lucidum*) şi se consumă ca fel de mâncare la o masă.
- Se fierb în apă înăbuşit timp de 30 de minute o uncie de migdale şi două pere. Se adaugă câteva cristale de zahăr nerafinat. Se mănâncă migdalele şi perele şi se bea zeama.
- Se fierb în apă la foc potrivit două uncii de migdale împreună cu o potârniche chinezească (*Francolinus pintadeanus*) tăiată şi curăţată. Se consumă ca fel de mâncare la o masă.
- Se înmoaie o uncie de ceai verde în două căni de apă, timp de o oră. În ceai se fierb la foc potrivit două ouă, timp de zece minute, până ce nu mai rămâne decât o cană de apă. Se bea ceaiul şi se mănâncă ouăle. Se face aceasta o dată pe săptămână.
- Se fierb în apă înăbuşit câteva ridichi cu un pic de miere. Se bea lichidul şi se mănâncă ridichile.
- Se fierbe înăbuşit carne de pui cu două portocale tăiate, timp de 30 de minute. Se consumă ca fel de mâncare la o masă.

- Se fierb în apă înăbuşit o vrabie sau două, proaspete, curăţate, cu câteva cristale de zahăr nerafinat. Se consumă ca fel de mâncare, o dată pe zi, timp de o săptămână.
- Se fierb în apă la foc potrivit 20 de curmale şi un pic de dovleac. Se adaugă un pic de zahăr nerafinat şi se mănâncă.
- Se fierbe în apă la foc mic un pic de lemn-dulce şi se bea ca o supă.
- O livră de ridichi sau de pere se ţin câteva ore în miere şi apoi se mănâncă.
- Se taie două pere şi un plămân de porc. Se fierb împreună în apă timp de aproximativ o oră, la foc potrivit, cu câteva cristale de zahăr nerafinat. Se mănâncă perele şi se bea zeama. Este şi mai bine dacă se mănâncă şi plămânul.
- Consumaţi mulţi morcovi, ţelină, spanac şi lămâi, fie crude, fie sucul lor.
- Introduceţi un grepfrut curăţat de coajă într-un pui curăţat, adăugaţi un pic de apă şi fierbeţi totul în abur. Mâncaţi puiul şi beţi supa. Repetaţi operaţiunea o dată pe săptămână.
- Se înmoaie în apă timp de două ore seminţe şi rădăcină de lotus. Apoi se adaugă carne slabă şi un praf de sare şi se fierbe totul în apă, înăbuşit, timp de 30 de minute. Se bea zeama şi se mănâncă tot ce conţine.
- Se curăţă şi se taie o inimă de porc proaspătă. Se prăjeşte în ulei vegetal, cu un praf de sare. Se consumă ca fel de mâncare.
- Se curăţă o ridiche crudă şi se taie în bucăţi. Se fierbe în apă înăbuşit cu un pic de miere. Se mănâncă ridichea şi se bea zeama.
- Se spală alge şi se taie în bucăţele. Se fierb un pic în apă, la foc potrivit, se adaugă puţin zahăr şi se consumă la una dintre mese. Se repetă operaţiunea zilnic timp de trei săptămâni. Remediul este eficient pentru bronşita cronică la persoanele în vârstă.
- Beţi zilnic multă apă (cel puţin zece pahare), pentru a subţia mucusul din plămâni, astfel încât să poată fi eliminat prin tuse.
- Nu fumaţi şi evitaţi fumatul pasiv. Fumatul irită plămânii şi încetineşte procesul de vindecare.

Alte remedii naturale

- Respiraţi aer umed de la un duş fierbinte sau un lighean cu apă fierbinte. Căldura şi umezeala fluidifică mucusul şi ajută la eliminarea lui prin tuse.
- Culcaţi-vă pe burtă şi lăsaţi să vă atârne capul şi pieptul peste marginea patului, timp de un minut. Faceţi aceasta de trei ori pe zi. Ajută la drenarea mucusului.
- Practicaţi zilnic *qigong*, dirijându-vă în gând *qi*-ul către piept şi plămâni. (Vezi anexa 1.)
- Practicaţi exerciţiile interne ale lui Dharma şi masaţi-vă pieptul, pentru a mări fluxul sangvin către zona afectată şi a relaxa plămânii. (Vezi anexa 5.)
- Practicaţi exerciţiile de dimineaţă ale lui Dharma pentru a întări plămânii şi respiraţi aer curat. (Vezi anexa 4.)
- Dormiţi bine şi acumulaţi energie pentru vindecare.
- Frecaţi-vă adesea gâtul cu mâinile. (Vezi anexa 5.)
- Apăsaţi frecvent cu degetul următoarele puncte de presopunctură : Shuitu, Fengmen, Neiguan, Hegu, Yutang, Dazhui şi Tiantu. (Vezi anexa 7.)

Scanned with OKEN Scanner

Cancerul

Descriere

Până să apară SIDA, cancerul era boala cea mai mortală şi mai temută din lume. Chiar şi astăzi el rămâne în America cel de-al doilea mare ucigaş, după bolile cardiace, vinovat de 20% din toate decesele înregistrate (Vickery şi Fries, 1990, p. 7). Doar în anul 1996 cancerul a ucis 547 000 de americani, adică 1 500 de persoane pe zi. Cele peste 12 milioane de persoane din această ţară care au supravieţuit cancerului trebuie să aibă în permanenţă grijă să nu revină „căpcăunul" (Cook, 1996, pp. 4-5). Într-adevăr, există puţine familii americane în care să nu fi existat vreun caz de cancer, iar costul direct al tratamentului cancerului în SUA este de 30 de miliarde de dolari anual. Se estimează că până la sfârşitul secolului aproape jumătate din populaţia Americii va suferi de un tip sau altul de cancer.

Cancerul este vătămarea repetată a celulelor unui ţesut, pe o perioadă lungă, având ca rezultat creşterea anormală a celulelor care se răspândesc către alte părţi ale corpului şi se manifestă ca tumori maligne. Cu alte cuvinte, dezvoltarea malignă a tumorilor în celule este cea care ne poate ucide, dacă nu o tratăm. Aceste tumori afectează, în cele din urmă, funcţionarea glandelor sau a organelor, provocând distrugerea lor. Procesul degenerativ al cancerului provoacă deteriorarea oaselor şi a sistemelor limfatic şi sangvin. Atunci când celulele nu mai pot cuprinde viruşii, aceştia atacă şi invadează alte celule. Astfel, tumoarea devine din ce în ce mai mare şi situaţia se înrăutăţeşte, dacă nu se iau măsuri din timp. În mod normal, majoritatea celulelor se reproduc într-un ritm sincronizat cu creşterea şi repararea normale. Toate celulele (cu excepţia ovulelor şi a spermatozoizilor) conţin setul complet de cromozomi, însă fiecare se dezvoltă în modul adecvat scopului ei. Când devine canceroasă, celula se multiplică mai rapid decât ar trebui, dereglând echilibrul hormonal. Studiile arată că viruşii cancerului slăbesc şi distrug ADN-ul din celule şi din sistemul imunitar.

Până în prezent au fost identificate aproximativ 250 de tipuri de cancer (Frahm şi Frahm, 1995, p. 69). În SUA, cele mai frecvente tipuri de cancer la femei sunt cancerul mamar, uterin şi al intestinului gros. La bărbaţi, tipurile cele mai răspândite sunt cancerul pulmonar, al prostatei şi al intestinului gros. Zona afectată variază, însă caracteristicile sunt aceleaşi: o creştere anormală, aparent nelimitată a celulelor, având ca rezultat comprimarea, invadarea şi distrugerea ţesuturilor normale învecinate. Atunci celulele canceroase părăsesc îngrămădirea iniţială şi sunt purtate de sânge sau de limfă până în zone îndepărtate ale corpului. Acolo stabilesc colonii secundare, invadând şi distrugând mai departe organele implicate.

Simptome

Dat fiind faptul că toate tipurile de cancer atacă celulele şi sistemul imunitar, la majoritatea bolnavilor semnalele de avertizare timpurii sunt dureri inexplicabile, pierderea poftei de mâncare şi scăderea în greutate, precum şi oboseala şi slăbiciunea persistente. (Vezi şi „Cancerul mamar", „Prostata [afecţiuni ale prostatei]" şi „Cancerul pielii".)

Scanned with OKEN Scanner

Cauze

Cauzele cancerului sunt aproape la fel de multe ca şi felurile lui. În medicina chineză se consideră că el este rezultatul otrăvirii pe termen lung a celulelor din corp, consecinţa stilului de viaţă nesănătos şi a poluării ambientale. În mod caracteristic, următorii factori sunt învinuiţi cel mai frecvent pentru apariţia cancerului în organismul uman: fumatul, alcoolul, alimentele bogate în grăsimi şi în special carnea de vită, cantităţile mari de sodiu, consumarea unor alimente stricate, consumarea unor alimente cât sunt fierbinţi, poluarea apei şi a aerului, expunerea la insecticide şi alte substanţe chimice, radiaţiile (ultraviolete) şi prea multă lumină solară, precum şi stresul şi depresia.

Studiile arată că, dintre cazurile de cancer pulmonar, cel puţin 90% la bărbaţi şi 70% la femei sunt legate de fumat, care se face vinovat de 30% dintre decesele bolnavilor de cancer (Vickery şi Fries, 1998, p. 8). Motivul este faptul că fumatul deteriorează mecanismul de care dispune un plămân normal pentru a elimina otrăvurile din el şi din alte organe („Prevention's New Encyclopedia of Common Diseases", 1984). Aceasta explică de ce fumătorii înrăiţi sunt mult mai vulnerabili decât nefumătorii şi la cancerul gurii, gâtului, rinichilor şi pancreasului.

Fumul din bucătărie, provenit de la prăjirea alimentelor în ulei sau direct în foc, ca în cazul grătarului, este cauza directă a cancerului pulmonar şi nazal. Un studiu efectuat la Spitalul Zhongsan din Taipei arată că la femeile din Taiwan incidenţa cancerului pulmonar este mare, deoarece adesea prăjesc peşte acasă, fără o ventilaţie corespunzătoare, iar fumul din bucătărie conţine elemente cancerigene.

S-a arătat că un consum masiv de alcool este strâns legat de cancerul gâtului, gurii, laringelui şi ficatului. La cei care consumă alcool şi fumează, riscul de cancer intraoral este de 15 ori mai mare decât la cei care nu beau şi nu fumează. Expunerea prea îndelungată la lumina soarelui sau bronzatul intens duce la apariţia cancerului pielii. S-a demonstrat că poluarea atmosferică este una dintre cauzele majore ale cancerului nazal şi pulmonar.

S-a estimat că alimentaţia reprezintă unul dintre factori în aproape 40% dintre cazurile de cancer la bărbaţi şi 60% la femei. Consumul masiv de grăsimi animale este asociat cu cancerul, în special cel al colonului. Alimentele afumate şi sărate sunt şi ele periculoase. S-a constatat, de asemenea, că bolnavii de cancer au în comun unele trăsături de personalitate – pesimism, inactivitate, perfecţionism, temperament coleric, goană după putere, autoînjosire şi exces de implicare în muncă. De exemplu, savanţii japonezi au constatat că la indivizii cu un tip de personalitate tolerantă/tolerabilă sunt mai puţine şanse de apariţie a cancerului decât la cei intoleranţi (Yamaoka *et al.*, 1998). În special stresul ne poate slăbi sistemul prin care organismul se apără de cancer şi de alte boli. Există dovezi clinice solide despre posibilitatea ca stresul cronic însuşi să ducă la apariţia unor tumori şi să le facă să degenereze de la benigne la maligne, prin dereglarea echilibrului hormonal al organismului. Dr. A. Panzer de la University of Pretoria, Republica Sud-Africană, consideră că stresul perturbă funcţionarea organismului. Ca urmare, cancerul se poate produce din cauza nivelului redus de melatonină, în funcţie de trăsăturile de personalitate ale fiecărei persoane (Panzer, 1998).

Scanned with OKEN Scanner

Prevenire şi tratare

Principiul chinez călăuzitor în prevenirea cancerului este adoptarea unui stil de viaţă sănătos. Aceasta presupune decizii personale în privinţa felului şi cantităţii hranei, a abordării problemei stresului, a exerciţiilor fizice adecvate şi a găsirii unui mediu sănătos pentru locuit. Vestea bună este că minimum 90% dintre tipurile de cancer pot fi prevenite dacă se cunoaşte sistemul chinez de îngrijire naturală a sănătăţii. Aceasta implică, printre altele, evitarea alimentelor afumate, sărate, grase, prăjite şi râncede; lupta eficientă contra stresului şi a depresiei; evitarea exceselor sexuale; practicarea regulată a exerciţiilor fizice (mai ales *qigong*); renunţarea la fumat; consumarea unei cantităţi mari de apă purificată şi petrecerea timpului în aer curat.

Pe plan mai activ, există anumite alimente care ajută la prevenirea cancerului – roşii, portocale, usturoi, mere, boabe de soia, morcovi, ardei roşii şi ceai verde. Toate sunt alimente foarte îndrăgite de chinezi. Cercetările moderne confirmă că acestea sunt alimente anticancerigene datorită elementelor nutritive pe care le conţin, cum sunt genisteina, capsaicina, catechina, alicina, licofenul, betacarotenul şi multe vitamine.

Remedii alimentare

- Ţineţi un regim bogat în carbohidraţi complecşi şi sărac în grăsimi, care include multe fructe şi legume crude, cereale integrale, fasole şi alune şi cât mai puţină carne şi grăsimi. Legumele conţin multe fibre, mai ales când sunt mâncate crude. O alimentaţie bogată în fibre poate preveni cancerul colonului. În plus, multe legume şi fructe conţin cantităţi mari de elemente fitonutritive şi antioxidanţi – vitaminele A, C şi E, care s-au dovedit capabile să prevină şi să trateze cancerul esofagului, laringelui, plămânilor, colonului şi stomacului. Într-un studiu pe un eşantion de peste 2 000 de bărbaţi din Ţara Galilor, la cei care mâncau cele mai multe fructe riscul de deces provocat de cancer era redus la jumătate (*Men's Health*, mai 1997, p. 76). Se recomandă în special morcovi, piersici, caise, dovlecei, broccoli, citrice, pepene galben, varză, conopidă, căpşune, ardei şi roşii. Aceste fructe şi legume conţin compuşi anticancerigeni puternici, ca sulforafanul, licofenul şi sulfurile alilice. În schimb, grăsimea animală este greu de digerat şi se depozitează cu uşurinţă în ţesuturi, intoxicând celulele şi contribuind la modificarea lor malignă.
- Alimentaţia tradiţională chineză conţine, în mare parte, orez, produse din soia, printre care *tofu*, legume proaspete, plante marine, fructe şi cantităţi moderate de peşte şi puţină carne de vită sau produse lactate. Această alimentaţie este săracă în grăsimi şi, prin urmare, ajută la prevenirea şi tratarea cancerului. În special orezul şi soia conţin mulţi inhibitori de protează – o substanţă despre care se spune că încetineşte evoluţia cancerului la sân, colon, prostată şi stomac.
- Mâncaţi multe legume din familia cruciferelor, cum sunt broccoli, varza şi conopida. Ele conţin mult sulforafan, care ajută la prevenirea şi la tratarea tuturor tipurilor de cancer.
- Beţi regulat sucuri de legume. S-a constatat că sucul unor legume obişnuite, cum ar fi morcovii şi varza, poate reduce mutaţiile celulare produse de agenţii carcinogeni din fumul de ţigară şi din cel provenit de la carnea arsă (grătar).
- Mâncaţi multe fructe şi beţi suc de fructe – în special struguri, lămâi, mere şi banane.

Scanned with OKEN Scanner

- Eliminaţi complet din alimentaţie carnea de vită. Carnea tinde să slăbească sistemul imunitar. În orice caz, grăsimea animală este greu de digerat. Ea produce multe toxine. Proteinele din carnea animalelor se descompun în corp într-o substanţă toxică, aşa încât este bine să mâncaţi cât mai puţină carne de vită. Şi, mai ales, nu mâncaţi niciodată peşte care nu este proaspăt.
- Nu mâncaţi arahide stricate sau mucegăite.
- Nu mâncaţi supă sau alte alimente când sunt prea fierbinţi. Aceasta poate preveni cancerul gurii.
- Evitaţi tutunul în orice formă, inclusiv fumatul pasiv.
- Evitaţi produsele alcoolice. Abuzul de alcool este una dintre principalele cauze ale cancerului ficatului.
- Mâncaţi mai puţin. Limitarea consumului de calorii are un efect inhibitor asupra formării şi dezvoltării tumorilor.
- Contează foarte mult modul în care sunt preparate alimentele. Nu mâncaţi alimente foarte prăjite sau preparate la grătar. Evitaţi alimentele murate, afumate sau sărate. Alimentele preparate în aceste feluri conţin nitrozamine cancerigene. Încercaţi să înlocuiţi prăjitul cu fierberea în apă sau în aburi.
- Se pune în apă seara o livră de boabe de soia şi a doua zi se fierb timp de 30 de minute, la foc iute, împreună cu câţiva căţei de usturoi. Se bea zeama şi se mănâncă boabele la una dintre mese, o dată pe zi. Proprietăţile combinate ale soiei şi usturoiului ajută la blocarea sau eliminarea tumorilor canceroase.
- Consumaţi alimente bogate în vitaminele A şi C – portocale, ardei verzi, caise, piersici, morcovi, spanac etc., de preferinţă crude.
- Mâncaţi zilnic usturoi sau ceapă, măsline şi ulei de peşte. Mâncaţi caise, orez nedecorticat, varză, seminţe de floarea-soarelui, pepene verde şi pepene tămâios. Aceste alimente conţin substanţe anticancerigene.
- Se coace un crab şi se pisează până devine praf. Se ia o lingură de praf de crab într-un pic de vin de orez, de două ori pe zi, pentru tratarea cancerului mamar.
- Beţi zilnic cinci pahare de suc de morcovi. Morcovii sunt foarte buni pentru prevenirea şi vindecarea cancerului din multe zone ale corpului – plămâni, stomac, uter, gât, prostată şi sân.
- Chiar mai eficient decât ridichile este sucul de ridiche. Ridichile pot ucide celulele canceroase.
- Consumul regulat de conopidă poate avea un efect foarte benefic în prevenirea şi tratarea cancerului.
- Se face un ceai cu praf *Lingzhi* (praf de *Ganoderma lucidum*) şi se bea o dată pe zi.
- Beţi regulat ceai verde, despre care există dovezi că are proprietăţi antimutagenice şi scade riscul de cancer la stomac la cei care îl consumă regulat.
- Beţi zilnic multă apă purificată. Ea curăţă corpul de agenţii poluanţi şi de alte murdării.

Alte remedii naturale

- Faceţi regulat exerciţii fizice. Exerciţiile uşoare prezentate în această carte sunt cele mai potrivite pentru bolnavii de cancer. Ele reduc greutatea, creează o stare de spirit bună, întăresc imunitatea şi vă fac să vă simţiţi mai bine şi mai puternic. De asemenea, s-a arătat că exerciţiile fizice fortifică celulele şi stimulează eliberarea în organism a hormonilor anticancerigeni.

Scanned with OKEN Scanner

- Practicaţi *qigong* de două ori pe zi, dirijând în gând *qi*-ul către zona afectată şi lăsându-l să-şi facă pe loc efectul de vindecare. (Vezi anexa 1.)
- Fiţi mereu senin şi optimist. Optimismul este unul dintre cele mai puternice remedii naturale pentru toate bolile şi mai ales pentru cancer.

Cancerul mamar

Descriere

Cancerul mamar este al doilea tip de cancer fatal pentru femei. De fapt, el este una dintre principalele cauze ale morţii femeilor între 15 şi 54 de ani. În fiecare an, cancerul mamar este diagnosticat la peste 182 000 de femei din SUA.

Simptome

Persoanele bolnave de cancer mamar simt, de obicei, un nodul în sân ; la multe apare o secreţie a sfârcurilor. În orice caz, prezenţa sau absenţa cancerului mamar nu poate fi stabilită corect prin simpla autoexaminare.

Notă : pentru diagnosticul precis, este nevoie de o mamografie.

Cauze

Cercetări recente arată că alimentaţia are o influenţă importantă asupra cancerului organelor de reproducere feminine şi asupra cancerului mamar. Consumul de alcool este şi el corelat pozitiv cu cancerul mamar. În schimb, la femeile care consumă cantităţi mari de produse din soia, cum sunt *tofu* şi mlădiţele de soia, rata cancerului mamar este semnificativ mai scăzută decât la celelalte. Aceasta se explică prin faptul că toate produsele bazate pe soia sunt bogate în fitoestrogeni. Spre deosebire de estrogenii din surse animale, cei din plante protejează celulele mamare de estrogenii produşi în corp sau de cei care provin din mediu. Astfel se explică de ce la femeile din China rata cancerului mamar este mult mai scăzută decât la cele din SUA – produsele bazate pe soia sunt o componentă majoră a alimentaţiei tradiţionale chineze. Acelaşi femonen a fost observat şi la femeile din Japonia.

O altă cauză a cancerului mamar este înlocuirea nefirească a estrogenului sau operaţiile chirurgicale de mărire artificială a sânilor. Un studiu efectuat la Harvard arată că la femeile care iau estrogen mai mult de cinci ani riscul de apariţie a cancerului mamar este mai mare cu 74%.

Un studiu din 1982 sugerează că apa potabilă care conţine clor poate fi un factor în apariţia cancerului mamar. De mai bine de un secol se pune clor în apa din oraşe, pentru a proteja locuitorii de microbi. După părerea doctorului Barbara Joseph, consultant pe probleme de sănătate ale femeilor la Stanford, Connecticut, apa clorurată ar putea avea o contribuţie majoră în cazurile de cancer mamar, precum şi într-un procent semnificativ din toate cazurile de cancer al colonului şi al rectului.

Scanned with OKEN Scanner

Prevenire şi tratare

Ca şi examinarea regulată a sânilor, este esenţial stilul de viaţă sănătos, care include regimul alimentar, exerciţiile fizice şi igiena mentală. Femeile trebuie să aibă o alimentaţie bogată în legume, fructe, produse din soia şi uleiuri de peşte (omega-3). Într-un studiu efectuat de dr. John Glaspy, la Jonsson Cancer Center de la University of California, se raportează că la femeile ce au respectat acest regim alimentar timp de trei luni s-a constatat o creştere a nivelului acizilor graşi polinesaturaţi, despre care se ştie că reduc riscul de cancer mamar, şi o scădere a nivelului acizilor graşi, despre care se ştie că favorizează cancerul. Pe lângă o alimentaţie sănătoasă, dominarea stresului are o importanţă vitală în prevenirea şi tratarea cancerului. Stresul poate să stimuleze şi să agraveze acţiunea celulelor canceroase. Cu cât stresul durează mai mult şi este mai intens, cu atât e mai mare riscul de apariţie a cancerului. Exerciţiile regulate ajută la reducerea stresului şi aduc în sâni mai mult sânge şi oxigen, scăzând şansele de apariţie a cancerului mamar.

Remedii alimentare

- Evitaţi alimentele bogate în metilxantine, cum sunt cafeaua, ciocolata, băuturile răcoritoare din comerţ şi ceaiul tare.
- Nu fumaţi şi evitaţi fumatul pasiv.
- Evitaţi alimentele bogate în proteine animale. Numeroase studii arată că alimentaţia bogată în proteine animale se corelează cu o incidenţă mărită a cancerului mamar.
- Evitaţi alimentele grase şi afumate, cum sunt şunca, cârnaţii şi hotdogul.
- Consumaţi multe produse din soia, cum sunt *tofu*, băuturile din soia şi mlădiţele de soia. Soia conţine substanţe fitochimice numite izoflavone, care sunt transformate după digestie în estrogen natural şi pot preveni cancerul mamar, împiedicând celulele normale să se transforme în celule canceroase.
- Adoptaţi un regim sărac în grăsimi şi bogat în fibre naturale, care măreşte excreţia estrogenului şi scade cantitatea de hormoni din fluxul sangvin. De asemenea, fibrele uşurează îndepărtarea carcinogenilor din corp şi menţin sănătatea colonului şi a intestinelor.
- Mâncaţi alimente bogate în betacaroten, cum sunt portocalele, morcovii, pepenele galben şi caisele.
- Mâncaţi regulat plante marine – varec, alge brune, *nori* (alge comestibile din specia *Porphyra*), muşchi irlandez (*Chondrus crispus*), *Rhodymenia palmata*, precum şi limacşi marini.
- Mâncaţi regulat căţei de usturoi, care întăresc reacţia imunitară a celulelor.
- Folosiţi regulat la gătit ulei de măsline.
- Mâncaţi multe alune şi fasole, care sunt bogate în acizi graşi esenţiali şi menţin sănătatea sânilor.
- Mâncaţi multe cereale integrale. Cerealele integrale sunt bogate în fibre naturale.
- Amestecaţi suc de portocale cu vin de orez şi beţi de trei ori pe zi câte trei linguri. Chinezii cred că aceasta ajută la eliminarea tumorilor din sâni.

Scanned with OKEN Scanner

Alte remedii naturale

- Reduceţi-vă nivelul de stres. Stresul, aşa cum s-a arătat, slăbeşte sistemul imunitar şi, prin urmare, capacitatea corpului de a lupta cu bolile. Persoanele care trăiesc în condiţii de stres cronic sunt expuse la apariţia diferitelor tipuri de cancer.
- Practicaţi zilnic *qigong*. Prin faptul că induce o mişcare ritmică a sânilor şi oxigenează mai bine acea zonă, *qigong*-ul poate fi un mijloc foarte eficient de prevenire şi tratare a cancerului mamar. În timp ce practicaţi *qigong*, dirijaţi-vă în gând *qi*-ul către sâni, astfel încât *qi*-ul pur să-şi poată face efectul de vindecare direct în partea corpului care este afectată. *Qigong* reduce şi stresul. (Vezi anexa 1.)
- Masaţi-vă pieptul de două-trei ori pe zi, aşa cum se arată în exerciţiile interne ale lui Dharma. (Vezi anexa 5.)
- Staţi cât mai mult timp posibil în aer curat. Aerul curat în sine este deosebit de important pentru funcţionarea corectă a plămânilor şi a sânilor. Eu cred că aerul curat este benefic pentru sâni, dat fiind faptul că aerul poluat poate produce cancer mamar.

Cancerul pielii

Descriere

Aşa cum arată limpede numele, este o formă de cancer care apare pe piele. De obicei, porneşte de la o porţiune a pielii şi se întinde pe o zonă mai mare, posibil chiar pe tot corpul. Cancerul pielii este de mai multe feluri. Cel mai periculos este melanomul. Alte tipuri de cancer al pielii sunt mai puţin periculoase, însă tot îngrijorătoare. Această formă de cancer merită o atenţie specială, fie şi numai pentru că este din ce în ce mai răspândit în zilele noastre. Anual sunt diagnosticate circa 800 000 de cazuri de cancer al pielii (Cook, 1996, pp. 4-5).

Simptome

Poate fi vorba despre o rană deschisă care persistă trei sau mai multe săptămâni, o porţiune de piele roşie, iritată, dureroasă sau mâncărimi, o uşoară umflătură cu marginile mai înalte, un nodul sidefat sau translucid care seamănă cu o aluniţă, o leziune albă sau gălbuie asemănătoare cu o cicatrice, precum şi modificări ale formei, dimensiunilor sau texturii suprafeţei unei aluniţe.

Cauze

Cauzele cancerului pielii pot fi genetice, alimentare sau ambientale. Din punct de vedere genetic, unele persoane se nasc mai vulnerabile la cancerul pielii decât altele. Printre ele se numără persoanele cu o piele foarte albă, pe care apar uşor arsuri sau băşici, persoanele cu părul roşu sau blond, cele care au din naştere multe aluniţe, cele care au ochii albaştri, verzi sau cenuşii şi cele care au în familie cazuri de cancer al pielii. Din punct de vedere ambiental, cauza principală a majorităţii tipurilor de cancer al pielii este expunerea îndelungată la razele ultraviolete, periculoase ale soarelui sau ale aparatelor pentru bronzat. Expunerea la soare are multe efecte nocive, melanomul fiind cel mai periculos.

Scanned with OKEN Scanner

Cancerul pielii ca maladie este un fenomen relativ nou, cel puţin dacă ne referim la numărul mare de cazuri. Mai demult, ţăranii munceau pe câmp toată ziua, în soare, fără vreo protecţie. Şi habar n-aveau de cancerul pielii. Dimpotrivă, viaţa lor era foarte sănătoasă, iar culoarea pe care o căpăta pielea lor arsă de soare a fost considerată un semn al sănătăţii depline. Ce s-a întâmplat oare între timp?

Ceea ce s-a întâmplat este din vina noastră, a oamenilor. Industrializarea şi efectele ei, eliberarea în aer a unor cantităţi uriaşe de fum şi a altor emanaţii industriale, au distrus, în mare măsură stratul de ozon, producând găuri prin care cantităţi mai mari ca oricând de raze ultraviolete periculoase ajung pe pământul până de curând protejat atât de bine de stratul de ozon.

Doar aşa putem înţelege de ce cazurile de cancer al pielii au atins o cifră astronomică şi de ce această cifră continuă să crească. Puterile noastre previzibile nu includ repararea cerului sau doborârea soarelui. Interesant este însă că aceste fapte au fost realizate acum 20 000 de ani, în legenda chinezească despre Împărăteasa Nüwa şi viteazul Yi. Legenda spune că demult, tare demult, erau zece sori. În cer au apărut deodată găuri, aşa încât lumina nu mai putea fi îndurată. Ca să salveze pământul şi locuitorii lui, arcaşul Yi cel neîntrecut a doborât cu săgeţile, pe rând, nouă dintre cei zece sori, cruţându-l pe ultimul, ca să aibă oamenii lumină şi căldură. Însă, din cauza găurii mari din cer, chiar şi singurul soare rămas nu putea fi răbdat de pământeni. Aşa că Împărăteasa Nüwa a zburat în cer şi a cârpit măiestru gaura. Ei bine, tare ne-ar mai fi şi nouă de folos Împărăteasa Nüwa.

Prevenire şi tratare

Vestea bună este că toate formele de cancer al pielii, chiar şi melanomul, sunt vindecabile dacă sunt depistate în primele faze. Însă, dacă nu sunt depistate sau tratate, se pot întinde rapid pe tot corpul, provocând decesul. Este adevărat că nu ne consultă nimeni atunci când primim zestrea genetică, însă putem face multe lucruri pentru a preveni cancerul pielii sau a reduce posibilitatea apariţiei lui.

Notă: se recomandă să vă adresaţi unui specialist dacă bănuiţi că aveţi cancer al pielii.

Remedii naturale

- Se fierbe în apă timp de o oră, la foc potrivit, carne de şarpe proaspătă. Când este gata, se adaugă un pic de ghimbir şi sare şi se bea supa de două ori pe zi, timp de o săptămână. Acest procedeu poate să amelioreze şi să vindece cancerul pielii, deoarece în tradiţia chineză şarpele este considerat un remediu puternic împotriva otrăvirii.
- Staţi cât mai puţin în soare, mai ales între orele 10 şi 16, când razele ultraviolete ale soarelui au intensitatea maximă. Dacă trebuie să staţi pe afară, luaţi o umbrelă sau o pălărie cu boruri largi şi purtaţi ochelari de soare şi veşminte de protecţie, cum ar fi o cămaşă/bluză lungă şi pantaloni, preferabil de culoare albă. (Albul reflectă lumina soarelui şi reduce în mod semnificativ absorbţia ultravioletelor.) Trebuie să aveţi grijă şi dacă înotaţi în aer liber, la lumina soarelui. Apa poate absorbi ultravioletele, mărindu-le intensitatea.
- Dacă sunteţi afară, adăpostiţi-vă la umbra unui copac mare sau sub un acoperământ.
- Nu apelaţi la aparatura pentru bronzat. Se presupune că ea vă oferă sănătate şi frumuseţe, dar în realitate duce la apariţia cancerului pielii.

Scanned with OKEN Scanner

- Baza alimentaţiei trebuie să fie produsele din făină de grâu integrală, cum este pâinea integrală, după modelul chinezilor din nord. Aceste produse sunt bogate în seleniu, un mineral care s-a dovedit o armă puternică împotriva cancerului – şi în special a cancerului pielii.
- Beţi suc de trestie de zahăr – sau frecaţi cu el porţiunea de piele afectată.
- Beţi mult suc de morcovi sau mâncaţi mulţi morcovi ori o combinaţie de suc de morcovi şi suc de mere. Chinezii cred că morcovii şi merele sunt foarte bune pentru piele. Prin urmare, se gândesc imediat la ele atunci când au probleme legate de piele.
- Ungeţi-vă pielea o dată pe zi cu ulei de cocos.
- Frecaţi porţiunile afectate cu un prosop înmuiat în propria urină. Acest produs natural are efect antiseptic şi o putere de vindecare miraculoasă în toate tipurile de afecţiuni ale pielii.

Capul (dureri de cap)

Descriere

Unele persoane au dureri de cap frecvente sau cronice, în absenţa răcelii, gripei, febrei sau a altor cauze. Durerea de cap este o afecţiune care poate îmbrăca diferite forme. Poate afecta o anumită zonă sau tot capul. Durerea poate fi surdă, sub formă de junghi, sfredelire sau pulsaţie. Din punctul de vedere al duratei, poate fi trecătoare, persistentă sau recurentă, sub formă de spasme intense, periodice. În majoritatea cazurilor, durerile de cap sunt însoţite de diferite grade de nervozitate, ameţeală, greaţă şi ţiuit în urechi.

Simptome

Simptomele uzuale sunt durerile de cap frecvente, cronice, fără cauze aparente, însoţite de nervozitate, ameţeală, greaţă şi ţiuit în urechi. Alte simptome posibile sunt pierderea poftei de mâncare, imposibilitatea de a adormi şi, ca rezultat, oboseala.

Cauze

Există câteva cauze ascunse ale durerilor de cap, care sunt rareori luate în seamă. Una este efortul, mai ales în forma muncii în exces, a timpului prea îndelungat petrecut la calculator sau a exerciţiilor fizice excesive. Efortul exercită o presiune asupra capilarelor care alimentează creierul. Chinezii cred că aceasta duce la blocarea capilarelor, lipsind creierul de oxigen şi de glucoză. Este important să ne amintim că organismul uman are nevoie de exersare, însă exersarea – psihică sau fizică – excesivă într-un anumit moment duce la dezechilibru. Conform sistemului chinez de îngrijire naturală a sănătăţii, acesta este un semn că energia vitală internă a fost suprasolicitată, fără să i se acorde timpul necesar refacerii.

O altă cauză este activitatea sexuală haotică. Aceasta este exact opusul activităţii sexuale disciplinate. Prin activitate sexuală haotică înţeleg contacte sexuale de dragul plăcerii senzuale, fără să se ţină seama de impactul lor negativ asupra sănătăţii, pe termen lung, cum se întâmplă atunci când este irosită sperma cea preţioasă. Aceasta se referă mai ales la bărbaţi. Anchetele arată că de două ori mai mulţi bărbaţi decât femei

Scanned with OKEN Scanner

suferă de dureri de cap în timpul contactului sexual – de obicei, chiar în momentul orgasmului. Acesta este un exemplu clasic al proverbului chinezesc „Prea multă bucurie cheamă tristeţea".

A treia cauză este alimentaţia necorespunzătoare, fie pentru că se consumă alimente nesănătoase, fie pentru că se sare frecvent peste mese, în special peste micul dejun. În mod normal, avem nevoie de trei mese pe zi, aşa cum cere legea naturii şi cum dovedesc mii de ani de experienţă omenească. Încălcarea permanentă a acestei legi scade nivelul de zahăr din sânge, ducând la epuizarea energiei vitale. Ca urmare, spre cap curge o cantitate insuficientă de sânge, provocând dureri de cap sau ameţeală.

O altă cauză poate fi ambianţa birourilor moderne – monitoare, aer condiţionat, faxuri şi multe alte echipamente electronice. În orice caz, sunetele imperceptibile emise de calculatoare şi de alte echipamente electronice de birou pot să declanşeze dureri de cap şi să crească nivelul de stres. Şi lucrul la calculator pe perioade prea lungi poate provoca dureri de cap.

În medicina tradiţională chineză, durerea de cap cronică este diagnosticată ca un deficit al sângelui şi al *qi*-ului.

Prevenire şi tratare

Evitaţi excesul de muncă şi de tensiune. Evitaţi stresul şi depresia. Feriţi-vă de alcool, ţigări, băuturi răcoritoare din comerţ şi alimente picante. Practicaţi regulat exerciţii de respiraţie şi alte genuri de gimnastică uşoară.

Remedii alimentare

- Dacă aveţi o durere de cap intensă, aşezaţi-vă şi beţi o cană cu apă caldă sau culcaţi-vă, închideţi ochii şi respiraţi adânc de câteva ori.
- Legumele verzi, roşiile, portocalele şi seminţele de floarea-soarelui sunt eficiente în cazul durerii de cap.
- O cană de suc de mere amestecat cu suc de ţelină poate aduce alinarea rapidă.
- Mâncaţi regulat usturoi crud. Usturoiul curăţă vasele de sânge şi elimină reziduurile toxice din sânge şi din restul corpului, făcând să dispară aceste simptome.
- Se fierbe în apă înăbuşit, timp de o jumătate de oră, un cap de crap argintiu proaspăt, cu un pic de ghimbir şi sare. Se bea zeama şi se mănâncă tot conţinutul ei. Operaţiunea se repetă zilnic, timp de două săptămâni.
- Beţi zilnic mult suc de portocale, lămâi, mere şi morcovi.
- Se prăjeşte vreo două minute un pic de coriandru în ulei vegetal. Se adaugă sare şi apă. Când dă în clocot, se pun două ouă, se lasă să mai fiarbă câteva minute şi se mănâncă totul.
- Mâncaţi zilnic ouă. Gălbenuşul este bogat în lecitină şi colesterol organic, substanţe care hrănesc creierul şi produc energie. Dacă observaţi că acest remediu dă rezultate, aplicaţi-l până ce dispare durerea de cap.
- Mâncaţi ridichi proaspete sau beţi suc de ridiche.
- Se face o infuzie de ceai verde cu câteva boabe de dafin. Se bea ceaiul.
- Mestecaţi felii de *ginseng* pe stomacul gol sau beţi ceai de *ginseng*. Chinezii din vechime îl recomandau ca hrană pentru creier, sânge şi *qi*.
- Se fierbe în abur o capsulă de ulei de peşte împreună cu un ou proaspăt şi zahăr tos.

Scanned with OKEN Scanner

- Se sparge un ou proaspăt, preferabil de gâscă, şi se fierbe în abur într-un pic de apă, cu o uncie de cristale de zahăr nerafinat, timp de trei-cinci minute. Se mănâncă pe stomacul gol. Se repetă operaţiunea o dată sau de două ori pe zi.

Alte remedii naturale

- Loviţi-vă uşor de mai multe ori pe zi partea din spate a capului. (Vezi exerciţiul „Bătaia Tobei Cereşti" din anexa 5.)
- Practicaţi *qigong* de două ori pe zi, într-un loc liniştit şi cu mult aer curat.
- Apăsaţi cu degetul de mai multe ori pe zi următoarele puncte de presopunctură: Baihui, Baixie (Yemen), Chengjiang, Waiguan, Shangxing, Hegu, Fengchi, Tianzhu, Fengfu, Qianding, Taichong, Yintang, Hukou şi Taiyang. (Vezi anexa 7.)

Cataracta

Descriere

Cataracta este rezultatul unei opacităţi în ţesutul cristalinului. Ea apare, în general, spre sfârşitul vieţii, deoarece în tinereţe corpul nostru asigură controlul şi echilibrarea care ajută ochii să rămână sănătoşi. În tinereţe, cristalinul concentrează lumina pe retină şi ne permite să vedem bine. Pe măsură ce înaintăm în vârstă, cristalinul creşte şi începe să acumuleze ţesuturi cicatrizate, numite cataracte. Această acumulare de cataracte atrage apa şi duce la o umflare a cristalinului. Ca urmare, cristalinul devine opac, ceţos, iar în mijlocul câmpului vizual apar puncte negre. În consecinţă, lumina nu mai poate pătrunde prin el aşa cum ar trebui, chiar dacă purtăm lentile corectoare.

Întâi vine diminuarea vederii, mai ales noaptea. În cele din urmă, se poate instala orbirea. Procesul se petrece, de obicei, la ambii ochi, cu toate că, adesea, unul din ei se deteriorează mai repede decât celălalt.

Există mai multe tipuri de cataractă: complexe, în urma afecţiunilor oftalmice; de iradiere, de la expunerea la anumite raze; traumatice, în urma unei vătămări perforante; congenitale, cauzate de formarea incorectă.

Cataracta este extrem de costisitoare. În 1994, numai operaţiile de cataractă efectuate în SUA i-au costat pe pacienţi peste patru miliarde de dolari. Cataracta pare să fie un însoţitor fidel al bătrâneţii. Din rapoartele emise de National Society for Prevention of Blindness, la 75% dintre persoanele peste 65 de ani se constată un stadiu al cataractei. Cataracta este una dintre principalele cauze ale orbirii, chiar şi în fazele ei timpurii, în special la persoanele în vârstă.

Simptome

Printre ele se pot număra vederea înceţoşată sau dublă şi o pierdere generală a acuităţii vizuale.

Cauze

Cataracta nu apare brusc. Ea este rezultatul modificărilor legate de vârstă, al stresului oxidativ, deficienţelor pe plan nutriţional, otrăvirii cu metale, infecţiilor oculare, expunerii la ultravioletele solare, folosirii anumitor medicamente, cum sunt steroizii, şi

Scanned with OKEN Scanner

altor factori fiziologici. Ea poate fi provocată şi de umflarea cristalinului, ca o consecinţă a deficitului anumitor elemente, cum este potasiul, care dezactivează sistemul molecular de pompare al cristalinului între concentraţiile de sodiu şi de potasiu. Ca urmare, densitatea sodiului depăşeşte cota normală, ducând la atragerea în cristalin a fluidului umoral ocular.

Prevenire şi tratare

În realitate, putem face multe pentru a împiedica apariţia cataractei – şi anume, să ne protejăm ochii, evitând suprasolicitarea lor. Aceasta se poate face în timp ce lucrăm, închizând regulat ochii după fiecare oră, pentru a-i odihni; evitarea expunerii directe la lumina solară şi la cea fluorescentă (prin folosirea ochelarilor de soare), pentru a preveni cataracta şi degenerarea maculară; consumarea unor alimente bogate în vitaminele A şi E; practicarea regulată a exerciţiilor pentru ochi (vezi anexa 5, „Exerciţiile fizice interne ale lui Dharma").

Remedii alimentare

- Consumaţi alimente bogate în vitaminele A, C şi E şi zinc, cum sunt morcovii şi sucul de morcovi, sfecla, varza, broccoli, ceapa şi peştele.
- Mâncaţi ficat de porc sau de pui la una dintre mese, zilnic, timp de o săptămână. Chinezii cred că ochii sunt strâns legaţi de funcţionarea ficatului.
- Mâncaţi multe mere, afine şi nuci de cocos. Acestea sunt fructele care pot întări vederea.
- Consumaţi zilnic zinc, vitamina B_2 şi vitamina E. (Luaţi-le sub formă de supliment alimentar.)

Alte remedii naturale

- Închideţi periodic ochii când citiţi sau lucraţi la calculator.
- Rotiţi periodic ochii când citiţi sau lucraţi.
- Exercitaţi presiune de mai multe ori pe zi în următoarele puncte de presopunctură: Baihui, Jingming, Sibai, Muchuang, Meichong, Tianyou, Jujiao, Daling, Hegu şi Zhongzhu. (Vezi anexa 7.)

Colesterolul (nivel crescut al colesterolului)

Descriere

Aceasta înseamnă, pur şi simplu, că nivelul colesterolului din sânge este destul de mare ca să determine apariţia unor probleme mai grave, cum sunt blocarea arterelor, atacul de cord şi atacul cerebral. Este un semn periculos, care cere măsuri imediate.

În organismul nostru există două tipuri de colesterol: cel bun (lipoproteine de mare densitate – HDL) şi cel rău (lipoproteine de mică densitate – LDL). Este normal ca în sânge să se găsească ambele tipuri de colesterol, însă nivelurile prea mari de LDL creează depuneri de colesterol pe pereţii arterelor, ducând la formarea unor plăci care îngustează arterele, limitând fluxul sangvin către inimă. Cu cât este mai înalt nivelul de LDL, cu atât e mai mare riscul de boli cardiace.

Scanned with OKEN Scanner

Simptome

Este nevoie de analiza sângelui pentru a stabili cu precizie nivelul de colesterol. Nivel înalt înseamnă de la 240 de miligrame în sus.

Cauze

Această problemă este, în principal, rezultatul unei lungi perioade de alimentaţie bogată în grăsimi saturate, însoţită de sedentarism şi de exces ponderal. Grăsimile saturate măresc nivelul colesterolului din sânge. Colesterolul se găseşte în toate produsele animale, însă are un nivel deosebit de ridicat în gălbenuş şi organe. Fumatul este o altă cauză. Şi, nu în ultimul rând, ereditatea joacă şi ea un rol în privinţa nivelului de colesterol al unei persoane.

Prevenire şi tratare

Remedii alimentare

- Evitaţi carnea de vită, oaie şi porc, şunca, untul, smântâna, laptele integral, brânza şi gălbenuşul. Însă albuşul este recomandat.
- Adoptaţi un regim esenţialmente vegetarian.
- O parte permanentă a alimentaţiei dumneavoastră trebuie să o reprezinte soia şi produsele din soia. Studii ştiinţifice arată că produsele din soia pot scădea în mod spectaculos nivelul colesterolului.
- Mâncaţi multe plante marine, cum sunt algele brune şi muşchiul irlandez (*Chondrus crispus*). Cea mai mare parte a lor trece prin corp nedigerată şi, prin urmare, poate purifica fluxul sangvin, împiedicând LDL-ul să se depună în corp.
- Înlocuiţi grăsimile animale cu uleiurile polinesaturate. Acestea sunt, de obicei, lichide de provenienţă vegetală – din porumb, seminţe de bumbac, soia şi floarea-soarelui. Ele tind să reducă nivelul colesterolului.
- Mâncaţi regulat usturoi, sparanghel, terci de ovăz, arahide, prune şi *tofu*. S-a dovedit că aceste alimente scad nivelul colesterolului.
- Adoptaţi un regim alimentar bogat în fibre, care nu lasă organismul să absoarbă grăsimile şi colesterolul.
- Mâncaţi peşte proaspăt şi fructe de mare, care conţin multe grăsimi nesaturate, precum şi grăsimea benefică, omega-3.

Alte remedii naturale

- Faceţi zilnic exerciţii fizice.
- Practicaţi *qigong* prin sunete şi scoateţi sunetul „hai" pe expiraţie. (Vezi anexa 3.)

Colita

Descriere

Sindromul de intestin iritabil (SII) sau sindromul de colon iritabil (SCI) este denumirea tehnică a acestei afecţiuni ce se caracterizează prin secreţii şi funcţie motorie anormale

Scanned with OKEN Scanner

ale tractului intestinal. Aceasta este cauzată de dereglări funcţionale ale sistemului nervos, chiar dacă în tractul intestinal nu apare nici o leziune organică.

Simptome

Printre ele se numără râgâitul, vărsăturile, diareea, durerile abdominale care pot fi însoţite de dureri de cap, insomnia, regurgitarea de acid şi arsuri la stomac. Adesea, cei care suferă de SCI sunt slabi, cu o constituţie debilă. Ei pot acuza şi modificări ale funcţionării intestinelor, cum ar fi constipaţia, diareea sau meteorismul.

Cauze

Printre principalele cauze se numără stresul cronic, anxietatea şi o alimentaţie incorectă, în care intră alimente stricate sau contaminate, foarte grase sau acre şi alte mâncăruri pe care stomacul le digeră cu greu.

Prevenire şi tratare

Remedii alimentare

- Beţi vin sau suc de struguri.
- Postiţi o zi şi, când vi se face foame, mâncaţi doar struguri proaspeţi.
- Se fierbe fasole din specia *Dolichos lablab* în apă, la foc iute, până se înmoaie. Se mănâncă de două ori pe zi.
- Se fierb în apă, la foc iute, busuioc dulce (*Ocimum basilicum*) cu ghimbir crud şi lemn-dulce. Se bea zeama.
- Mâncaţi regulat varză, pentru a trata ulcerul gastric. Varza conţine multă vitamină U, care este eficientă în tratarea ulcerului.
- Amestecaţi suc de lămâie cu ulei de soia şi luaţi două linguriţe dimineaţa, pe stomacul gol, timp de o săptămână.
- Fierbeţi în abur o jumătate de cană de miere şi luaţi-o pe stomacul gol, de două ori pe zi, timp de două săptămâni. Poate ajuta la tratarea ulcerului gastric şi a celui duodenal.
- Se macină mărunt câteva frunze de ceai şi ghimbir uscat şi se ia regulat o linguriţă de praf în apă caldă, pentru a vindeca gastroenterita acută.

Alte remedii naturale

- Masaţi-vă abdomenul şi mijlocul de două ori pe zi. (Vezi anexa 5.)
- Apăsaţi cu degetul de mai multe ori pe zi următoarele puncte de presopunctură: Qihai, Taichong, Tianshu, Zhongwan, Guanyuan, Burong şi Zusanli. (Vezi anexa 7.)

Constipaţia

Descriere

Constipaţia este o problemă cronică pentru mai mult de patru milioane de americani, ceea ce o înscrie printre cele mai frecvente probleme de sănătate pe plan naţional. Această afecţiune se caracterizează prin dificultatea de a defeca, însoţită uneori de

Scanned with OKEN Scanner

crampe şi dureri în rect, din cauza efortului de a face să treacă excrementele tari. Pe excremente pot apărea mici pete de sânge de un roşu viu, produse de uşoare sfâşieri, pe măsură ce excrementele sunt împinse spre anus. În mod normal, trebuie să avem scaun o dată pe zi. Acesta este ciclul metabolic şi e necesar pentru a rămâne sănătoşi fizic şi psihic.

Excrementele conţin reziduurile alimentelor consumate. În aceste reziduuri sunt o mulţime de bacterii şi de elemente otrăvitoare. Trebuie să ne debarasăm de ele în fiecare zi. Dacă excrementele se blochează în rect, în jurul lor se scurg mucus şi fluide, ducând la incontinenţă fecalică şi la o serie de probleme de sănătate, cum ar fi indigestia, insomnia, afecţiunile gastrice şi intestinale, febra şi pierderea poftei de mâncare. Atunci când intestinele se eliberează mai încet, ca în cazul constipaţiei, excreţia regulată nu mai este posibilă, iar toxinele se acumulează în corp, provocând dezechilibrul florei din colon şi declanşând boli. Trebuie să înţelegem un lucru foarte important: cu cât stă mai mult în colon hrana digerată, cu atât sunt mai multe şanse ca bacteriile să se înmulţească şi să elibereze substanţe chimice toxice, ducând la cancerul colonului, care ucide anual 55 000 de americani.

Simptome

Printre ele se numără fecalele tari, compacte, crampele sau durerile în rect şi sângele pe excremente.

Cauze

Cauza este absenţa a trei lucruri: exerciţiile fizice, care stimulează mişcările peristaltice, contracţiile de tipul valurilor care deplasează hrana pe traiectul gastrointestinal; fibrele din alimentaţie, care măresc volumul excrementelor; fluidul, care înmoaie excrementele, astfel încât pot trece fără să producă durere sau să sfâşie ţesutul anal. Lipsa fluidului din colon este ceea ce face ca excrementele să fie tari şi defecaţia dificilă. Duritatea excrementelor încetineşte mişcările peristaltice, astfel încât reziduurile întârzie în intestin. La rândul lui, deficitul de fluid din colon este provocat de o alimentaţie nesănătoasă şi de lipsa de mişcare. Alimentele rafinate, cu puţine fibre, nu prea stimulează excreţia. Lipsa de mişcare nu face altceva decât să exacerbeze situaţia. Cu cât mâncăm mai mult, cu atât ne este mai greu să scăpăm de reziduuri.

Şi stilul de viaţă neregulat poate să provoace constipaţia – de exemplu, atunci când nu există un program regulat al culcării, sculării, meselor şi, mai ales, al defecaţiei zilnice. Toate acestea pot duce la constipaţie. O altă situaţie este călătoria, care dereglează ritmurile normale ale activităţii intestinale.

Se ştie că anumite medicamente pot duce la constipaţie, cum ar fi narcoticele, pilulele cu fier şi cele cu calciu, deoarece ele au nevoie, pentru a fi asimilate, de un mediu intens acid. Stresul mental, sarcini grele la serviciu şi durerea provocată de hemoroizi pot, de asemenea, să ducă la constipaţie. Mişcările peristaltice sunt încetinite şi de vârstă, aşa încât constipaţia poate fi o problemă frecventă la persoanele înaintate în vârstă.

Prevenire şi tratare

Adoptaţi un regim alimentar bogat în fibre. Alimentaţia bogată în fibre nu numai că previne constipaţia, ci poate preveni şi diverticuloza, hemoroizii, polipii intestinali şi chiar cancerul colonului. Evitaţi mâncărurile prăjite şi pe cele cu mult zahăr. Beţi multă

Scanned with OKEN Scanner

apă şi sucuri. Faceţi zilnic exerciţii fizice. Obişnuiţi-vă să aveţi scaun într-un anumit moment al zilei şi răspundeţi prompt la „imboldul naturii" – nu aşteptaţi până ce nu mai simţiţi nevoia. Defecaţia ar trebui să fie în fruntea tuturor priorităţilor zilnice.

Remedii alimentare

- Adoptaţi un regim alimentar bogat în fibre, bazat pe cereale integrale, orez nedecorticat, legume şi fructe proaspete. Fibrele pe care le mâncaţi nu sunt digerate, ci trec prin intestine împreună cu celelalte reziduuri. Ele atrag apă în excremente şi le măresc volumul, înmuindu-le.
- Mâncaţi încet şi mestecaţi bine, cu mintea concentrată asupra mâncării. Aceasta ajută mult digestia care, la rândul ei, va uşura excreţia.
- Se recomandă în special cartofii dulci (batate), despre care se ştie că sunt foarte eficienţi în prevenirea şi tratarea constipaţiei, precum şi a altor probleme.
- De asemenea, merele, bananele, smochinele, papaya şi perele sunt bune pentru tatarea constipaţiei.
- Mâncaţi zilnic un terci din praf de migdale (se găseşte în toate magazinele cu produse alimentare chinezeşti).
- Se înmoaie o uncie de „urechi de argint" (*Tremella fuciformis*) în apă timp de o oră. Se adaugă câteva cristale de zahăr nerafinat şi se fierbe înăbuşit timp de o oră. Se mănâncă „urechile de argint" şi se bea zeama. Operaţiunea se face o dată sau de două ori pe zi.
- Se fierbe în apă la foc potrivit carne de porc slabă cu un pic de praf *Lingzhi* (praf de *Ganoderma lucidum*), se asezonează un pic şi se mănâncă.
- Se fierb în apă înăbuşit una sau două smochine cu un pic de miere. Se bea zeama şi se mănâncă smochinele.
- Se fierb în apă înăbuşit o uncie de migdale şi două pere, timp de 30 de minute. Se adaugă câteva cristale de zahăr nerafinat. Se mănâncă migdalele şi perele şi se bea zeama.
- Pentru a stopa sângerarea provocată de sfîşiere, beţi zilnic mai multe căni cu suc de ţelină crudă.
- Amestecaţi suc de ridichi cu miere şi beţi-l pe stomacul gol. Amestecul este deosebit de eficient pentru înmuierea excrementelor întărite în intestin şi uşurează excreţia.
- Se curăţă şi se taie o vânătă, se pun peste ea un pic de ulei de susan şi sare, se fierbe înăbuşit timp de 30 de minute şi se mănâncă.
- Se fierb în aburi două uncii de „urechi de argint" (*Tremella fuciformis*), 15 curmale roşii şi câteva cristale de zahăr nerafinat, puse în apă. Se bea zeama şi se mănâncă tot ce este în ea.
- Aceste alimente pot trata constipaţia : fasole boabe de ricin, ulei de susan, sâmburi de caise, banane, piersici, ulei de soia, nuci şi pepene verde.
- Beţi trei linguri de suc de cartof crud cu un pic de miere, pe stomacul gol, înainte de micul dejun. Acesta înmoaie scaunul.
- Terciul de susan şi uleiul de susan sunt foarte bune pentru tratarea constipaţiei. Mâncaţi zilnic terci de susan la o masă sau beţi apă cu miere, cu un pic de ulei de susan.
- Mâncaţi dimineaţa, pe stomacul gol, două banane foarte coapte.
- Mîncaţi de două ori pe zi câte o uncie de nuci crude.

Scanned with OKEN Scanner

- Mâncaţi înainte de culcare una sau două smochine proaspete. Remediul li se recomandă în mod deosebit persoanelor vârstnice.
- Beţi dimineaţa lapte proaspăt, pe stomacul gol.
- Beţi un pahar cu suc de grepfrut dimineaţa, pe stomacul gol.
- Beţi zilnic cel puţin zece pahare cu apă.
- Mâncaţi prune sau beţi suc de prune. Prunele conţin o substanţă naturală care combate constipaţia.
- Se fierb în apă, la foc iute, o uncie de sâmburi de prune şi se bea de două ori pe zi. Nu mâncaţi sâmburii.
- Beţi dimineaţa, de îndată ce vă treziţi, o cană cu apă sărată sau apă cu miere, cu câteva picături de ulei de susan.

Alte remedii naturale

- Practicaţi regulat, zilnic, o formă de exerciţii uşoare.
- Practicaţi *qigong* şi concentraţi-vă mintea asupra punctului de presopunctură Yongquan, din centrul fiecărei tălpi. (Vezi anexa 7.)
- După mese mergeţi pe jos o milă.
- Masaţi-vă abdomenul de trei ori pe zi. De fiecare dată, frecaţi-vă mâinile între ele ca să se încălzească, apoi frecaţi-vă abdomenul pe rând cu fiecare mână, de 30 de ori în sensul acelor de ceas şi de 30 de ori invers. Aceasta se poate face fie şezând, fie culcat. (Vezi anexa 5.)
- Practicaţi „Scuturarea Stâlpului Ceresc". (Vezi anexa 5.)
- Staţi culcat pe spate, cu picioarele îndoite şi tălpile pe sol. Practicaţi în această poziţie exerciţii de respiraţie, timp de cinci minute, de două ori pe zi.
- O altă variantă este să staţi culcat pe spate şi să vă apăsaţi pieptul cu picioarele. Forţaţi-vă un pic. Şi acest exerciţiu trebuie făcut de două ori pe zi.
- Apăsaţi cu degetul de mai multe ori pe zi următoarele puncte de presopunctură: Tianshu, Daheng, Zhongzhu, Zhongwan, Quchi, Sanyinjiao, Zusanli, Changqiang, Fenglong, Qihai, Huiyin, Zhigou şi Shangjuxu. (Vezi anexa 7.)

Depresia

Descriere

În zilele noastre, pentru multă lume stresul devine un mod de viaţă. Într-adevăr, cei mai mulţi dintre oameni trec într-un anumit moment din viaţă printr-o formă sau alta de stres sau de depresie. Se estimează că aproximativ 17 milioane de americani – unul din zece adulţi – trec printr-o depresie.

Depresia nu este doar o suferinţă psihică. Ea este a patra dintre principalele cauze ale deceselor din lume. În fiecare an, peste 30 000 de americani se sinucid din cauza depresiei (Cook, 1998, p. 129). Conform unui raport prezentat de World Health Organization, în jurul anului 2020 ea va ajunge pe locul doi în topul afecţiunilor ucigaşe, depăşită doar de bolile cardiace. Prin urmare, depresia este o boală gravă şi trebuie să fie tratată ca atare.

Depresia cronică trebuie să fie considerată o maladie şi un pericol real pentru sănătate. Cercetătorii arată că depresia poate să crească în mod spectaculos tensiunea

Scanned with OKEN Scanner

arterială, să agraveze hipertensiunea, să scadă fluxul sangvin, să scadă secreţia de anticorpi, slăbind, astfel, imunitatea organismului. Aceasta creşte mult riscul de a contracta diverse boli, printre care cancerul. Motivul este faptul că, atunci când suntem deprimaţi, creierul emite hormoni ai depresiei, care, dacă nu găsim o modalitate de a-i alunga sau de a-i „consuma" imediat, ne periclitează sănătatea fizică şi psihică. Dacă depresia durează mai mult de câteva săptămâni sau ne perturbă grav capacitatea de a face faţă vieţii de zi cu zi, atunci este o maladie, nu o simplă stare de spirit pe care să o putem schimba cu uşurinţă.

Cercetătorii au constatat că femeile par să fie mai afectate de depresie. Dintre persoanele care suferă de depresie, numărul femeilor este cam de două ori mai mare decât al bărbaţilor. De asemenea, persoanele bogate, ambiţioase şi care au succes par să fie mai vulnerabile la depresie decât persoanele sărace, nepăsătoare, obişnuite. Într-adevăr, bogăţia şi celebritatea sunt ele însele surse de stres. După cum spun proverbele chineze şti: „Diavolii urmăresc îndeaproape familiile bogate" şi „Cu cât e copacul mai înalt, cu atât e vântul mai aprig". Mao Zedong suferea de o formă gravă de stres şi plângea adesea în ultimii ani de viaţă, în ciuda poziţiei sale necontestate de conducător al celei mai numeroase naţiuni din lume.

Simptome

Gama intensităţii depresiei se întinde de la o problemă măruntă până la maladia gravă. Atunci când vă simţiţi trist, frustrat, descurajat sau disperat, s-ar putea să fiţi deprimat. Depresia poate lua mai multe forme, printre care maladia maniaco-depresivă, caracterizată prin stări emoţionale pozitive şi negative extreme, şi distimia, o depresie mai uşoară, cronică, ale cărei simptome sunt oboseala persistentă, problemele legate de somn şi de hrănire, durerile, precum şi sentimenul că viaţa nu mai merită să fie trăită.

Dacă aţi avut zilnic, timp de mai mult de o săptămână, patru sau mai multe dintre următoarele simptome, este posibil să suferiţi de depresie cronică:

- stări de nelinişte sau iritare;
- sentimente persistente de neajutorare sau de zădărnicie;
- sentimente persistente de tristeţe, anxietate sau disperare;
- sentimente de vinovăţie sau remuşcări profunde;
- lipsă de interes sau de plăcere faţă de activităţile normale sau faţă de prieteni;
- lipsă de interes faţă de activitatea sexuală;
- imposibilitatea de a vă concentra, de a vă aminti sau de a lua decizii obişnuite;
- scăderea poftei de mâncare sau probleme gastrice;
- somn prea puţin sau prea mult;
- dificultatea de a lua decizii normale;
- pierdere sau creştere inexplicabilă a greutăţii;
- insomnie;
- nivel scăzut al energiei, epuizare şi slăbiciune generală;
- frecvente dureri de cap, de spate, gât înţepenit, respiraţie precipitată, transpiraţia palmelor;

Scanned with OKEN Scanner

- vă ieşiţi uşor din fire şi vă certaţi cu ceilalţi;
- vă obosesc, în general, viaţa şi problemele ei;
- vă gândiţi frecvent la sinucidere sau la moarte.

Cauze

Depresia are numeroase cauze – fizice, psihologice, sociale, medicale, nutriţionale, biochimice şi ambientale. În lumea modernă, viaţa se caracterizează prin factori de stres pe mai multe fronturi – intern şi extern, psihic şi fizic. Printre exemple se numără un scandal cu şeful, nesiguranţa slujbei, izolarea de ceilalţi, un accident de maşină, relaţiile familiale tensionate, despărţirea şi divorţul, decesul unei rude apropiate, copiii cu probleme, părinţii dominatori, problemele financiare şi chiar vremea.

Fără îndoială, toate acestea contribuie la stresul şi la depresia care caracterizează viaţa modernă şi le agravează. Cauze frecvente sunt abuzul de cafeină – sub formă de cafea, ceai, ciocolată sau băuturi pe bază de cola – şi de alcool, care jefuiesc corpul de vitamina B. Un alt factor de risc este să cerem prea mult de la noi înşine. Cercetătorii au constatat că persoanele ambiţioase sunt mai predispuse la depresie şi la atac de cord decât cele mai indiferente. Printre cauze se mai numără hipoglicemia şi deficitul sau suprasecreţia de neurotransmiţători, rezultate ale alimentaţiei incorecte.

O altă teorie susţine că depresia este strâns legată de o disfuncţie tiroidiană. S-ar putea ca depresia să provoace disfuncţia glandei tiroide sau invers ori chiar o combinaţie a celor două situaţii. În orice caz, s-a observat că depresia este adesea un semnal de alarmă timpuriu al afecţiunii tiroidiene, dat fiind faptul că şi cea mai uşoară formă a acesteia poate crea simptome de depresie.

Pe lângă cauzele menţionate mai sus, femeile pot intra într-o stare de depresie din cauza fluctuaţiilor hormonale şi a dezechilibrelor biochimice. De fapt, multe dintre cazurile de depresie la femei demarează cu un eveniment legat de reproducere – începutul menstruaţiei, graviditate, lăuzie sau menopauză. Fluctuaţiile hormonale influenţează factorii neurochimici, producând tulburări ale dispoziţiei.

Indiferent de cauză, depresia gravă implică, de obicei, un dezechilibru al mesagerilor chimici din creier. Unele persoane sunt în mod genetic susceptibile la dezechilibrele chimice cerebrale.

Prevenire şi tratare

Unele persoane încearcă să uite de depresie prin fumat, băutură sau droguri. Acestea pot ameliora temporar simptomele, dar pe termen lung nu fac altceva decât să înrăutăţească lucrurile. Chinezii au o vorbă: „Boala mentală are nevoie de medicamente mentale". Aici, medicamentele mentale sunt o metaforă pentru alte remedii decât drogurile sau medicamentele – psihoterapie, *qigong* şi exerciţii uşoare de gimnastică chinezească. S-a dovedit că, dacă sunt practicate regulat, aceste exerciţii sunt foarte eficiente în tratarea depresiei. Depresia se autoalimentează, astfel încât trebuie să fie întrerupt ciclul. Următoarele măsuri pot ajuta mult în lupta cu depresia.

Notă: mai presus de toate, dacă dumneavoastră (sau cineva care vă este cunoscut) simţiţi dorinţa de sinucidere sau nu puteţi funcţiona normal din cauza depresiei, mergeţi imediat la un specialist care să vă ofere tratament.

Scanned with OKEN Scanner

Remedii alimentare

- Alimentaţia celor care suferă de depresie trebuie să conţină, în principal, carbohidraţi complecşi şi alimente marine. Mâncaţi multe fructe şi legume, fasole şi alune, precum şi peşte şi plante marine.
- Beţi multă apă purificată.
- Mâncaţi normal. Nu săriţi nici o masă.
- Nu mâncaţi când vă simţiţi stresat.
- Renunţaţi la alcool şi la produsele cu cafeină. Alcoolul şi cafeina declanşează o secreţie excesivă de adrenalină, care poate duce la schimbări ale dispoziţiei.
- Aveţi grijă să consumaţi suficiente vitamine şi minerale.
- Mâncaţi multe ridichi. Le puteţi fierbe la foc potrivit împreună cu carne de pui, alte tipuri de carne slabă sau oase de porc.
- Evitaţi zaharurile simple. Supravegheaţi-vă glicemia. Hipoglicemia duce la dispariţia glucozei din creier, ceea ce are ca efect o disfuncţie a activităţii cerebrale şi depresie.
- Se fierbe în aburi timp de 20 de minute o uncie de *ginseng* tăiat în felii, pus în apă, şi se bea pe stomacul gol sau la culcare.
- Lemnul-dulce şi floarea de crin au un efect calmant.
- Se fierb la foc iute o uncie de stafide şi o uncie de curmale roşii. Se mănâncă, pentru a calma anxietatea.

Alte remedii naturale

- Practicaţi *qigong* de două ori pe zi, câte 20 de minute. *Qigong* calmează mintea, stimulează respectul de sine, calmează învolburările emoţionale şi contracarează efectele fiziologice ale reacţiei corpului la stres. (Vezi anexa 1.)
- Practicaţi în mod regulat exerciţii de gimnastică uşoară, cel puţin o dată dimineaţa şi o dată după-amiaza. Aceste exerciţii stimulează eliberarea în creier a unor substanţe chimice care creează bună dispoziţie.
- Vorbiţi despre starea dumneavoastră cu prietenii apropiaţi şi împărtăşiţi-le greutăţile. Nu încercaţi să o ascundeţi şi să purtaţi singur povara situaţiei. Atunci când vă simţiţi abătut şi singur, este foarte posibil să evaluaţi eronat atât propria persoană, cât şi ambianţa.
- Plimbaţi-vă pe afară, în grădină sau prin pădure, ori mergeţi pe plajă sau în orice alt loc care vă poate distrage atenţia.
- Râdeţi sau strigaţi în gura mare. Aceasta este o modalitate eficientă de a scăpa rapid de depresie. Râsul, ca şi exerciţiile fizice, poate ajuta organismul să-şi restabilească echilibrul.
- Practicaţi *taiji* sau altă formă de exerciţii fizice naturale de menţinere a sănătăţii. Dat fiind faptul că în aceste exerciţii trebuie să vă concentraţi complet asupra coordonării respiraţiei cu mişcările trupului, vă puteţi debarasa pe nesimţite de depresie şi vă regeneraţi energia corporală.
- Faceţi o baie caldă, pentru a elimina hormonul depresiei. Cu toate că duşul are un efect similar, nu este la fel de eficient ca baia.
- Mergeţi într-o călătorie sau la o petrecere cu persoane vesele. Atmosfera terapeutică pe care o creează atitudinea lor pozitivă ajută foarte mult.

Scanned with OKEN Scanner

- Înconjuraţi-vă de persoane optimiste şi rafinate. Chinezii au o zicală cu sensul că, dacă te împrieteneşti cu persoane rafinate, ai pe cine să te sprijini la nevoie. Persoanele rafinate, de obicei mai în vârstă, au trăit mult şi sunt multe şanse să fi trecut prin situaţii asemănătoare cu a dumneavoastră. Ele ştiu că nu are rost să te îngrijorezi sau să te simţi deprimat. Timpul le vindecă pe toate, iar fiecare lucru îşi are vremea lui. Această concepţie despre viaţă vă poate ajuta mult să vă smulgeţi din mlaştina depresiei şi vă oferă o perspectivă corectă asupra vieţii şi asupra dimensiunilor reale ale situaţiei.
- Duceţi o viaţă sexuală disciplinată. Aceasta este o modalitate excelentă de a vindeca depresia şi e cu atât mai bine dacă partenerul vă cunoaşte situaţia. De fapt, multe cazuri de depresie sunt provocate tocmai de trăirile sexuale nesatisfăcătoare.
- Apăsaţi cu degetul de mai multe ori pe zi, câte două-trei minute de fiecare dată, următoarele puncte de presopunctură: Shaohai, Taiyi şi Yongquan. (Vezi anexa 7.)
- Prindeţi între arătător şi degetul mare degetele de la picioare, pe rând, şi trageţi uşor de ele, de mai multe ori pe zi.
- Prindeţi-vă laba piciorului în mână, cu degetul mare deasupra şi celelalte degete pe talpă. Apăsaţi cu ele talpa, în vreme ce masaţi cu degetul mare partea de sus.
- Citiţi biografii, autobiografii sau cărţi de istorie despre personaje care au avut probleme asemănătoare. Evenimentele istorice sau experienţa altora poate fi cel mai bun dascăl. Veţi găsi printre personajele istorice tovarăşi de suferinţă şi s-ar putea să descoperiţi şi soluţii la problemele dumneavoastră actuale.

Diabetul

Descriere

Aceasta este o boală gravă, care poate duce la orbire, atac de cord, atac cerebral, insuficienţă renală şi amputare. Ca gravitate în SUA este pe locul patru, cu 16 milioane de americani afectaţi, iar numărul e în creştere (*Journal of Longevity*, 4, 1, 1998, p. 6). Se prevede că până în 2007 diabetul va fi diagnosticat la 21 de milioane de americani. Anual, cheltuielile medicale actuale pentru diabet se ridică doar în SUA la 130 de miliarde de dolari.

Diabetul este o maladie periculoasă, care face să se irosească prin urinare cantităţi enorme de elemente nutritive esenţiale. Este o dereglare metabolică marcată de faptul că organismului îi scade capacitatea – sau a devenit incapabil – de a utiliza carbohidraţii, din cauza secreţiei scăzute de insulină. Adesea, bolnavii de diabet slăbesc din ce în ce mai mult, simt slăbiciune în membre, sunt obosiţi şi lenţi în mişcări. Acestora li se adaugă dureri de cap, insomnie, piele uscată sau cu mâncărimi, pierderea poftei de mâncare, gust acru în gură şi cataractă. Atunci când glucoza din sânge ajunge la un nivel înalt, din cauza deficitului sau a excesului de insulină, ea se elimină prin urină.

Indiferent câţi carbohidraţi consumă diabeticii, tot nu pot să-i folosească. Maladia îşi face efectul nociv, perturbând capacitatea corpului de a produce insulină sau de a reacţiona la ea. Aceasta este un hormon care reglează nivelul zahărului din sânge, precum şi folosirea lui de către muşchi şi alte ţesuturi.

Carbohidraţii din alimentaţie se transformă în glucoză, provocând o uşoară creştere a glicemiei, care, la rândul ei, declanşează eliberarea hormonului insulină dintr-o glandă

Scanned with OKEN Scanner

din abdomen numită pancreas. Insulina însoţeşte glucoza până la diferitele ţesuturi ale corpului, unde aceasta se transformă în energie şi în altă formă de zahăr, numită glicogen, care se depozitează în muşchi şi în ficat pentru nevoile viitoare. Fără insulină, glucoza nu poate fi folosită sau stocată în mod corespunzător. Diabetul apare atunci când corpul nu produce suficientă insulină sau nu o poate folosi eficient. În plus, glucoza poate intra în celulele din nervi, cristalin şi rinichi. Nivelurile mărite de glucoză din aceste celule duc la retenţia de apă şi la umflarea celulelor, având ca rezultat formarea cataractelor, vătămări ale nervilor şi rinichilor şi probleme vasculare.

Consecinţele diabetului asupra sănătăţii sunt devastatoare – insuficienţă renală, vătămări grave ale nervilor, hipertensiune, boli cardiace şi atac cerebral, toate din cauza supraproducţiei de insulină. Bolile cardiace sunt principalul factor care duce la decesul diabeticilor.

Există două tipuri de diabet. Unul este insulino-dependent şi apare atunci când pancreasul nu mai reuşeşte să producă suficientă insulină. Este mai frecvent la copii şi la adolescenţi. Celălalt tip este non-insulino-dependent şi apare atunci când celulele din organism devin rezistente la insulină, reducând cantitatea de glucoză care poate fi folosită de celule la un moment dat. Este mai frecvent la adulţi, în special la cei supraponderali şi care au depăşit 40 de ani. Adesea, nu are simptome evidente în primii ani de evoluţie, ceea ce îl face şi mai periculos.

Simptome

Urinatul excesiv, deshidratarea, senzaţia intensă de sete, tulburarea vederii, pierderea poftei de mâncare, dorinţa permanentă de dulce, oboseala persistentă, infecţiile repetate ale pielii sau ale tractului urinar, creşterea poftei de mâncare însoţită de pierderea în greutate, infecţii ale pielii sau ale gingiilor frecvente sau recurente, vindecarea lentă a tăieturilor şi a altor răni, vaginita recurentă, impotenţa şi, în ultimele faze, amorţeala picioarelor sau a labelor picioarelor, din cauza problemelor circulatorii, precum şi oboseală extrem de mare.

Cauze

În medicina tradiţională chineză, diabetul este diagnosticat ca un caz de deficienţă organică a *qi*-ului de tip *yin* din pancreas, ca rezultat al consumului abuziv de alimente grase şi dulci sau de alcool, la care se adaugă stresul emoţional şi deprimarea. În cadrul ştiinţei moderne se consideră că şi aspectul genetic joacă un rol semnificativ în această boală.

În sistemul chinez de îngrijire naturală a sănătăţii se consideră că, aşa cum stau lucrurile şi în cazul cancerului şi al boilor cardiace, un stil de viaţă inadecvat este cea mai importantă cauză a diabetului. Stilul de viaţă poate include o alimentaţie nepotrivită, lipsa de mişcare şi activitatea sexuală excesivă şi haotică. Consumul regulat de alimente bogate în zahăr, grăsimi şi carbohidraţi şi sărace în fibre ne poate duce la îmbolnăviri gravă. Cercetătorii de la Harvard University au studiat 65 000 de femei între 40 şi 65 de ani şi au constatat că o alimentaţie săracă în zahăr şi bogată în fibre, cum ar fi pâinea integrală şi la micul dejun cerealele neprelucrate, a redus cu 28% riscul de apariţie a diabetului (*Journal of the American Medical Association*, 10 februarie 1997). Aceasta deoarece, pentru ca organismul să le poată întrebuinţa, amidonul şi zahărul din alimente trebuie mai întâi să fie transformate în glucoză.

Scanned with OKEN Scanner

În mod normal, corpul omenesc produce insulina care ne permite să folosim zahărul şi amidonul şi limitează cantitatea de glucoză din sânge. Fără insulină, corpul nu poate să folosească sau să stocheze glucoza, astfel încât aceasta rămâne în sânge. Pe măsură ce înaintăm în vârstă, secreţia de insulină scade. Dacă vom consuma la fel de mult zahăr, va creşte glicemia. Dacă nu este limitată creşterea nivelului zahărului din sânge, se ajunge la diabet. De aceea incidenţa diabetului creşte brusc după vârsta de 45 de ani (Bellenir, 1999b, p. 596). Alimentaţia bogată în fibre poate ajuta la reducerea ratei de absorbţie în organism a carbohidraţilor. Această încetinire pare să îndepărteze riscul de diabet.

Altă cauză este alimentaţia bogată în grăsimi. Grăsimea contracarează efectele insulinei. Insuficienţa exerciţiilor fizice agravează situaţia, încetinind arderea grăsimilor în organism. Grăsimile sunt strâns legate de hipertensiune, iar hipertensiunea este şi ea o cauză a diabetului, formând, astfel, un cerc vicios.

În sistemul chinez de îngrijire naturală a sănătăţii se consideră că activitatea sexuală excesivă este o altă cauză a diabetului. Rezultatul exceselor sexuale este slăbirea funcţiei renale şi un deficit al *qi*-ului; or, ambele sunt vitale pentru producerea insulinei. În prezenţa diabetului, acest sistem de secreţie este sabotat. Rezultatul este că organismul fie nu produce deloc insulină, fie nu produce suficientă ca să se poată ocupa de zahărul şi de amidonul pe care le consumăm.

Prevenire şi tratare

La fel ca toate bolile civilizaţiei, tratamentul pentru diabet începe cu prevenirea, iar prevenirea începe cu exerciţiile fizice regulate şi cu un regim alimentar sărac în grăsimi şi în zahăr şi bogat în fibre. Exerciţiile fizice ajută la preluarea de către celule a zahărului din sânge. Ele ajută, de asemenea, la controlarea greutăţii şi a nivelului glucozei din sânge, îmbunătăţesc circulaţia, întăresc inima şi reduc stresul. Exerciţiile fizice regulate măresc sensibilitatea la insulină şi reduc rezistenţa la insulină, precum şi nivelul zahărului din sânge. Dacă nu suntem activi, celulele musculare îşi pierd capacitatea de a reacţiona la insulină. Insulina este cea care pune la treabă zahărul din sânge. Prin urmare, exerciţiile fizice măresc capacitatea corpului de a folosi zahărul din sânge, menţinând în formă celulele musculare. În plus, ele reduc tensiunea arterială, îmbunătăţesc profilul lipidelor şi menţin starea de sănătate a inimii.

Diabeticii trebuie, de asemenea, să urmeze un regim alimentar care pune accentul pe carbohidraţii complecşi, cum sunt cerealele integrale şi legumele, ce împiedică zahărul să intre prea uşor în sânge.

Remedii alimentare

Hrănirea corectă este esenţială pentru orice plan de tratare a diabetului. O alimentaţie adecvată vizează corectarea obezităţii şi reducerea nivelului de glucoză din sânge. Obezitatea măreşte rezistenţa la insulină, în vreme ce scăderea în greutate reduce nivelul glucozei din sânge şi tensiunea arterială. Prin urmare, se recomandă insistent să adoptaţi un regim alimentar bogat în proteine şi sărac în carbohidraţi simpli. În plus, trebuie să vă abţineţi de la activităţile sexuale, ca să acumulaţi energia vitală necesară pentru refacerea capacităţii de producere a insulinei.

Scanned with OKEN Scanner

Conform unui raport prezentat la Simpozionul internaţional despre efectele *ginseng*-ului, care s-a ţinut în Uniunea Sovietică în 1954, acesta poate reduce nivelul zahărului din sânge cu până la 40-50 de miligrame la 100 mililitri de sânge.

- Evitaţi cafeina şi alcoolul.
- Reduceţi substanţial din alimentaţie carbohidraţii rafinaţi, zahărul, proteinele animale, grăsimile saturate, sarea şi amidonul. De asemenea, limitaţi consumul de pâine, igname, orez şi cartofi.
- Consumaţi alimente bogate în crom – ciuperci, ardei, fructe, carne de pui, ouă, peşte, carne de oaie, ulei de soia şi ulei de susan. Conform rezultatelor unui studiu, cromul poate creşte eficienţa insulinei.
- Consumaţi alimente bogate în proteine şi fibre: cereale integrale, legume şi fructe crude. Alimentele crude stimulează pancreasul. Se recomandă mai ales boabe de soia, *tofu*, roşii, castraveţi, ceapă, spanac, melasă, varză chinezească, ridichi, struguri, pepene verde, dovleac, morcovi, vinete, *Allium tuberosum*, portocale, lămâi, căpşune şi mlădiţe de bambus.
- Completaţi alimentaţia cu fier şi vitamine. Toate cazurile de diabet sunt asociate cu un deficit de fier.
- Se fierb în apă la foc potrivit câteva fire de mătase de porumb împreună cu o splină de porc (curăţată şi tăiată). Mâncaţi splina şi beţi zeama. Dacă se poate, faceţi acest lucru zilnic, timp de două săptămâni. Este un remediu foarte eficient în cazurile de diabet.
- Se curăţă şi se taie o *abalone* (moluscă din familia *Haliotidae*) proaspătă. Se fierbe în apă la foc potrivit împreună cu câteva ridichi şi se mănâncă.
- Mâncaţi plante marine, cum sunt muşchiul irlandez (*Chondrus crispus*) şi algele brune.
- Se amestecă fasole roşie cu bucăţi de crap şi se consumă ca fel de mâncare, o dată pe zi. Modul de preparare: se ţine fasolea roşie în apă două ore. Se taie un crap proaspăt în câteva bucăţi. Se pune crapul în apă, peste fasole, şi se fierbe totul timp de 20-30 de minute, la foc potrivit, cu câteva felii de ghimbir şi sare. Aceasta este una dintre principalele reţete chinezeşti tradiţionale pentru diabet şi afecţiuni ale prostatei.
- Se fierb în abur un stomac de porc şi fructe de gingko şi se consumă la o masă. Modul de preparare: se curăţă stomacul de porc şi se taie în bucăţele. Se adaugă o uncie de gingko şi se lasă la înmuiat în apă purificată timp de o jumătate de oră. Apoi se fierb în abur 20-30 de minute. Se mănâncă o dată pe zi.
- Se taie în felii o livră de „castravete amar" (are pe suprafaţă mici umflături) uscat şi se fierbe în apă timp de 15 minute, la foc iute. Se consumă ca supă, înainte de fiecare masă. Statistici efectuate în China arată o scădere semnificativă a nivelurilor zahărului din sânge şi din urină după aplicarea acestui remediu timp de o lună.
- Consumaţi în mod regulat ceapă şi usturoi. Ele conţin hormoni naturali benefici.
- Se fierbe în apă la foc iute o uncie de porumb crud şi se mănâncă de două ori pe zi.
- Se amestecă în părţi egale făină de grâu cu tărâţe de grâu, se adaugă ouă şi se fac clătite. Nu se pune zahăr. Se consumă la o masă.
- Se pun în apă zece uncii de frunze de cartof proaspete şi 20 de uncii de pepene din soiul *Benincasa hispida*, se dau în clocot 15 minute şi se bea zeama. Faceţi aceasta o dată sau de două ori pe zi.
- Se ţin timp de un minut în apă clocotită 20 de uncii de ceapă crudă şi se adaugă un praf de sare. Se bea zeama şi se mănâncă tot din ea. Repetaţi operaţiunea de două ori pe zi.

Scanned with OKEN Scanner

- Beţi zilnic două căni cu lapte de iapă.
- Se fierb în apă la foc iute un pancreas de vită sau de porc cu o livră de igname şi se sărează. Se consumă o dată pe zi, timp de trei zile.
- Se prăjesc împreună ceapă şi carne de vită sau ridichi şi carne de porc slabă şi se consumă ca fel de mâncare.
- Se fierbe în apă la foc iute coajă proaspătă de pepene verde. Se bea zeama de două ori pe zi.
- Se ţin în apă timp de cinci ore boabe de fasole mung, apoi se fierb în apă la foc mic până ce crapă boabele. Se mănâncă pe parcursul unei zile.
- Se fierb în apă timp de 40 de minute, la foc potrivit, carne proaspătă de broască-ţestoasă şi două uncii de mătase de porumb. Carnea se mănâncă şi zeama se bea.
- Laptele de cocos este foarte bun pentru diabetici.
- Se strivesc trei uncii de guava (*Psidium guayava*) uscată şi se stoarce sucul, care se bea de trei ori pe zi, înainte de masă.
- Se fierbe în apă la foc iute mătase de porumb uscată şi se bea zeama de trei ori pe zi. Acest remediu reduce nivelul zahărului din sânge.
- Se consideră că laptele de oaie ajută foarte mult.

Alte remedii naturale

- Exerciţiile chinezeşti de menţinere a formei pot duce la mărirea cantităţii de glucoză preluată de celulele musculare, ceea ce face să scadă nivelul glucozei din sânge. De asemenea, ele măresc masa musculară, ceea ce face să crească nevoia de energie, reducând, astfel, nivelul glucozei.
- Abţineţi-vă de la activităţile sexuale, pentru a avea o rezervă de *qi* vital.
- Practicaţi de două ori pe zi exerciţiile interne ale lui Dharma. Deosebit de folositor este masajul gâtului, al abdomenului, al taliei şi al gambelor, deoarece strămoşii chinezilor considerau că aceste părţi ale corpului sunt strâns legate de *qi* şi de sistemul excretor. (Vezi anexa 5.)
- Reduceţi nivelul stresului practicând *qigong* sau angrenându-vă în diverse activităţi recreative. Stresul poate provoca eliberarea unor hormoni care inhibă secreţia de insulină şi stimulează ficatul să producă mai multă glucoză.
- Apăsaţi cu degetul de mai multe ori pe zi următoarele puncte de presopunctură : Gongsun, Lianquan, Hegu, Laogong, Yuji, Taixi, Yangchi, Quchi, Neiguan, Sanyinjiao şi Zusanli. De asemenea, apăsaţi cu degetul depresiunile aflate pe linia de implantare a părului de pe gât. (Vezi anexa 7.)

Diareea

Descriere

Aceasta este o afecţiune obişnuită, de care a suferit aproape toată lumea. Cunoscută şi ca „pântecăraie" sau „cufureală", diareea se caracterizează prin creşterea frecvenţei scaunelor şi scaune apoase, moi. Ea poate provoca crampe abdominale, greaţă şi vărsături.

Diareea se produce atunci când intestinele evacuează fecalele înainte ca apa din ele să fi fost reabsorbită în organism. Aceasta este modalitatea corpului de a elimina rapid viruşii şi bacteriile. Diareea, în special cea cronică, poate epuiza rezervele de

Scanned with OKEN Scanner

elemente nutritive ale corpului. Ea ne poate seca de puteri, slăbind mult şi sistemul imunitar şi expunându-ne, astfel, la multe alte afecţiuni. De asemenea, măreşte riscul de deshidratare.

Simptome

Simptomele obişnuite ale diareii sunt dureri în partea inferioară a abdomenului, nevoia urgentă de a merge la WC, sânge, mucus sau puroi în fecale, scaunele foarte moi, trei sau mai multe scaune pe zi şi febră.

Cauze

În medicina modernă se consideră că principala cauză a diareii este o infecţie virală a colonului. Acesta este mai ales cazul diareii cronice. Alergiile alimentare constituie o altă cauză de apariţie a diareii. De exemplu, unele persoane sunt alergice la produsele lactate, mai ales lapte. Simplul fapt de a bea lapte poate declanşa diareea. Şi apa care conţine germeni poate provoca diaree, după una-patru săptămâni din momentul contactului cu ea. Desigur, diareea poate fi provocată şi de indigestie, infecţii virale şi tulburări emoţionale. De asemenea, s-a dovedit că multe medicamente provoacă diaree. Printre ele se numără antibioticele, compuşii cu aur, medicamentele pentru tensiunea arterială, digitalina, medicamentele anticanceroase şi chiar dozele mari de vitamina C. O altă cauză frecventă a diareii este o combinaţie nepotrivită de alimente. Multe alimente sunt incompatibile cu altele. De exemplu, laptele nu se potriveşte cu sucul de portocale. Tot aşa, bananele şi ignamele nu trebuie să fie consumate împreună.

În medicina tradiţională chineză, diareea este diagnosticată ca un deficit al *qi*-ului splinei şi stomacului, care influenţează capacitatea corpului de a păstra şi a consolida reziduurile.

Principalul risc pentru sănătate pe care îl reprezintă diareea este deshidratarea. În timpul acceselor de diaree, intestinul gros nu reabsoarbe atâta fluid cât ar trebui. Dacă diareea persistă, se golesc rezervele de electroliţi (sodiu şi potasiu) ale organismului, ducând la apariţia unor probleme medicale grave.

Prevenire şi tratare

Regimul şi igiena fizică reprezintă prima linie de apărare împotriva diareii. Trebuie să dobândiţi obiceiul sănătos de a vă spăla pe mâini cu săpun înainte de masă. Nu mâncaţi decât alimente proaspete, bine curăţate. Evitaţi să consumaţi la aceeaşi masă alimente care nu se potrivesc între ele.

Remedii naturale

- Evitaţi alimentele prăjite, condimentate sau de proastă calitate, care, adesea, agravează diareea.
- Evitaţi alcoolul, care deshidratează.
- Evitaţi cafeaua, laptele, salatele şi sucurile de fructe, care pot agrava diareea.
- Beţi apă purificată, caldă, cât de multă puteţi fără a deranja stomacul. Acest lucru este foarte important pentru a preveni deshidratarea.

Scanned with OKEN Scanner

- Se taie în bucăţele carne de vită şi se fierbe împreună cu orez timp de 30 de minute, la foc potrivit, pentru a obţine un terci. Când este gata, se adaugă un pic de suc de ghimbir crud. Se mănâncă la una dintre mese.
- Beţi suc de lămâie cu un praf de sare.
- Beţi mult ceai cald.
- Se fierbe carne de crap cu *Allium tuberosum* şi se mănâncă.
- Mâncaţi ridichi sau beţi suc de ridiche.
- Mâncaţi nuci crude.
- Bananele, merele şi ananasul sunt fructe care ameliorează şi vindecă diareea. Bananele sunt, de asemenea, bogate în potasiu, astfel încât ajută la refacerea electroliţilor.
- Postul pe termen scurt este alt tratament eficient. Lăsaţi-vă stomacul să se odihnească, bând în primele 12 ore doar lichide cu concentraţie slabă. În ziua următoare începeţi să mâncaţi alimente uşoare, cum ar fi bananele şi terciul de orez.
- Se fierb în apă la foc potrivit felii de ghimbir, felii de carne slabă de vită şi un pic de orez. Se mănâncă la o masă.
- Se fierb în apă la foc iute o jumătate de uncie de usturoi tocat şi un pic de zahăr nerafinat. Se bea zeama de mai multe ori pe zi, până ce vă simţiţi mai bine.
- Pentru a trata diareea provocată de slăbiciunea splinei, se fierb în apă înăbuşit o uncie de fructe de gingko şi un ou. Se mănâncă o dată pe zi. (Diareea provocată de slăbiciunea splinei este mai degrabă o boală contractată, nu o criză, ca în cazul celei provocate de alimentaţia incorectă.)
- Mâncaţi pe stomacul gol, înainte de fiecare masă, un măr pădureţ curăţat de coajă.
- Beţi pe stomacul gol două linguri de oţet de orez.
- Se prăjesc la foc mic trei bucăţi de *tofu* în ulei de arahide. Se pun un praf de sare şi un pic de oţet de orez şi se dă totul în clocot. Se mănâncă acest amestec o dată pe zi.
- Mestecaţi ghimbir crud sau luaţi câte o gură de bere de ghimbir, de mai multe ori pe zi.
- Se prăjesc un pic câteva smochine uscate şi, separat, ghimbir uscat. Apoi se dau în clocot împreună. Se mănâncă de trei ori pe zi, pentru a trata diareea cronică.
- Se prăjeşte o uncie de guava (*Psidium guayava*) uscată, se fierbe în apă, la foc iute, şi se bea zeama. Aceasta vindecă diareea la copii.
- Se fierb în apă două curmale japoneze uscate, două uncii de coajă de portocală uscată şi tăiată felii şi două uncii de orez. Se mănâncă în timpul unei mese, o dată pe zi, timp de o săptămână, pentru a vindeca diareea cronică.
- Se fierbe în apă timp de o jumătate de oră, la foc iute, o ignamă cu un pic de *ginseng*. Se bea zeama şi se mănâncă tot ce e în ea, pentru a trata diareea cronică.
- Se fierb timp de cinci minute la foc iute două căni cu vin de orez. Apoi se adaugă un pic de zahăr nerafinat şi se continuă fierberea încă două minute. Se bea vinul.
- Ţineţi post cel puţin opt ore, dar beţi apă purificată, caldă.
- Masaţi-vă abdomenul de multe ori pe zi, pentru a stimula funcţionarea stomacului şi a intestinelor. (Vezi anexa 5.)
- Apăsaţi cu degetul de mai multe ori pe zi următoarele puncte de presopunctură: Tianshu, Neiguan, Daheng, Taixi, Qihai, Shenmen, Zusanli, Fenglong, Nuxi, Wailaogong, Zhongwan, Juque, Shangwan, Guanyuan şi Quchi. (Vezi anexa 7.)

Scanned with OKEN Scanner

Dinţii (afecţiuni stomatologice)

Descriere

În această categorie intră afecţiuni stomatologice specifice, cum sunt durerea de dinţi, cariile dentare şi sângerarea gingiilor. Ele pot fi semnalate de durerea dinţilor şi a gingiilor, modificarea culorii dinţilor şi respiraţia urât mirositoare. Durerea poate apărea când se consumă alimente sau băuturi fierbinţi sau reci ori chiar şi la inhalarea aerului rece. De asemenea, pot fi însoţite de dureri de cap şi umflarea gingiilor. Dacă persistă, afecţiunile stomatologice produc multă neplăcere şi duc la indigestie, insomnie, depresie şi alte probleme de sănătate.

Simptome

Printre ele se numără inflamarea gingiilor, respiraţia urât mirositoare, senzaţia de durere la contactul cu alimente reci sau fierbinţi, durerile de cap, febra, umflarea, înroşirea zonei din jurul dinţilor sau sângerarea gingiilor.

Cauze

Din punctul de vedere al medicinei occidentale, durerea de dinţi este provocată de bacteriile care se dezvoltă în cavitatea bucală, ducând la formarea plăcii bacteriene, carierea dinţilor şi inflamarea gingiilor. Însă cauza reală este stilul de viaţă nesănătos, care include neglijarea igienei bucale, consumul unor alimente bogate în zahăr rafinat şi fumatul. Bacteriile preferă alimentele foarte dulci, iar acestea contribuie direct la apariţia sau la agravarea problemei.

Un alt motiv pentru care apar afecţiunile stomatologice este faptul că nu se efectuează cu consecvenţă şi în mod corect perierea dinţilor. Folosirea unei periuţe dure şi perierea orizontală, dintr-o parte în cealaltă, poate eroda smalţul dentar. Perierea prea intensă poate fi la fel de dăunătoare ca absenţa perierii. Sângerarea gingiilor este, de obicei, rezultatul igienei dentare necorespunzătoare, cum ar fi neglijarea perierii dinţilor sau perierea incorectă. (Vezi capitolul 5, „Secretele naturale ale sănătăţii: igiena fizică", pentru modalitatea corectă de îngrijire a dinţilor.)

O altă cauză ascunsă este stresul. Explicaţia constă în faptul că stresul slăbeşte sistemul imunitar. Cercetătorii de la State University of New York din Buffalo au studiat un eşantion de 1 400 de subiecţi şi au constatat că la cei stresaţi şi foarte emotivi afecţiunile gingiilor erau mai grave decât la cei mai relaxaţi.

Din punctul de vedere al medicinei chineze, şi abuzul de alimente prăjite şi de alimente cu natură caldă, cum sunt carnea de capră, cea de vânat şi fructele tropicale, ca *longyan* (*Dimocarpus longan*), *lizhi* şi mango, poate duce la dureri de dinţi, precum şi la umflarea şi sângerarea gingiilor.

Prevenire şi tratare

Pentru a preveni afecţiunile stomatologice, trebuie să urmaţi un regim alimentar sănătos, bazat pe cereale integrale şi pe fructe şi legume proaspete. Această alimentaţie oferă multe fibre, care ajută la eliminarea prin frecare a bacteriilor şi a plăcii bacteriene din

Scanned with OKEN Scanner

gură. S-a constatat că persoanele care mănâncă mulţi morcovi, mere şi alte alimente dure sau zemoase au dinţi sănătoşi până la adânci bătrâneţi. O explicaţie parţială este faptul că aceste alimente sunt dure şi trebuie să fie muşcate şi mestecate, ceea ce întăreşte dinţii şi îi curăţă de placă. De asemenea, aceste alimente conţin mult betacaroten, un element nutritiv care ajută la întărirea dinţilor.

Evitaţi gustările între mese, precum şi cafeaua, fumatul şi alimentele foarte dulci. O anchetă efectuată în Japonia a arătat că la copiii care iau gustări între mese rata carierii dinţilor este mult mai mare decât la cei ce nu mănâncă între mese.

Mai trebuie să nu uitaţi că dinţii sunt făcuţi pentru a mesteca mâncarea. Dinţii nefolosiţi sunt dinţi cu probleme. Masticaţia pune la lucru gingiile şi ligamentele din jurul dinţilor, stimulând fluxul sangvin către această zonă şi inhibând creşterea bacteriilor. Aceasta este altă ilustrare a principiului enunţat de Hua Tuo acum 2 000 de ani: „Apa curgătoare nu ajunge niciodată să fie stătută, stâlpul pe care se roteşte uşa nu e niciodată mâncat de cari". Regimurile alimentare moderne, bazate pe alimente moi, prelucrate, tind să ignore dinţii, deoarece conţin din ce în ce mai puţine cruditâţi. Pentru a compensa această pierdere a „antrenamentului" care rezultă din consumarea alimentelor prelucrate excesiv, încleştaţi-vă dinţii des, însă nu prea strâns.

Este important să respectaţi principiile corecte ale igienei orale, care includ clătirea gurii după fiecare masă şi periajul dinţilor cel puţin o dată pe zi, preferabil la culcare. În ceea ce priveşte periajul, sunt multe de spus. În primul rând, periuţa trebuie să fie făcută din materiale moi. În al doilea rând, apa trebuie să fie caldă. În al treilea rând, mişcările de periere trebuie să fie în sus şi în jos, nu laterale. În al patrulea rând, periajul trebuie să fie lent, uşor şi ritmic, nu apăsat.

Remedii naturale

- Evitaţi alimentele care conţin mult zahăr, mai ales zahăr rafinat.
- Evitaţi alimentele foarte grase, pe cele prăjite şi pe cele de tip *yang*, cu natură caldă, cum sunt cartofii prăjiţi şi alimentele preparate la grătar.
- Pentru calmarea durerii de dinţi, se bea o infuzie din trei-cinci *Sterculia scaphigera* (o plantă medicinală chinezească) şi două uncii de cristale de zahăr nerafinat.
- Se fierb în apă timp de 45 de minute, înăbuşit, cinci uncii de arahide şi câţiva căţei de usturoi şi se mănâncă arahidele. Remediul opreşte sângerarea gingiilor.
- Şi dacă beţi o cană cu suc de ţelină crudă se opreşte sângerarea gingiilor.
- Se curăţă şi se taie câteva frunze de muştar, se ţin câteva ore în apă purificată şi apoi se bea zeama. Remediul opreşte sângerarea gingiilor.
- Se stoarce sucul din câteva carambole (*Averrhoa carambola*) crude. Se bea de trei ori pe zi, pentru calmarea durerii de dinţi.
- Mâncaţi multe verdeţuri şi legume, cum sunt spanacul, conopida şi morcovii. Aceste alimente naturale conţin multe vitamine considerate benefice pentru dinţi.
- Beţi mult suc de morcovi, mere, ananas şi alte vegetale.
- Pentru a trata sângerarea gingiilor, beţi o cană cu suc din rădăcină de lotus.
- Faceţi de mai multe ori pe zi gargară cu propria urină, proaspătă şi caldă. Acest remediu calmează durerea de dinţi şi previne cariile. Apoi faceţi gargară cu apă curată, pentru a elimina mirosul şi gustul de urină.
- Pentru calmarea durerii de dinţi, beţi un ceai făcut din frunze de ceai verde şi praf de mentă.

Scanned with OKEN Scanner

- Se ţin două ore în apă câteva boabe de soia şi apoi se fierb la foc iute timp de 30 de minute. Zeama se lasă să se răcească şi apoi se pune un pic de miere. Se bea zeama de două ori pe zi şi se mănâncă boabele de soia. Remediul poate calma durerile de dinţi.
- Periaţi-vă dinţii zilnic, cel puţin o dată, la culcare, dar cel mai bine este să o faceţi după fiecare masă. Folosiţi apă caldă şi ţineţi mai întâi periuţa în apă, ca să se înmoaie.
- Copiii trebuie să fie ajutaţi să respecte igiena dentară.
- Dacă vi se pare prea greu să vă periaţi dinţii după fiecare masă, după ce aţi mâncat, clătiţi-vă gura cu apă caldă sau cu apă cu sare.
- Apăsaţi cu degetul de mai multe ori pe zi următoarele puncte de presopunctură: Hegu, Shousanli, Baixie (Yemen), Xinjian, Shaohai, Nuxi, Chengjiang, Fengchi, Jiache, Renzhong, Taixi şi Xiaguan. Apăsarea punctului Hegu ajută la calmarea durerii dinţilor din maxilarul inferior, iar apăsarea punctului Xinjian este deosebit de eficientă în cazul durerii dinţilor din maxilarul superior. Efectul presopuncturii este accentuat dacă se înmoaie mai întâi degetul în propria urină. (Vezi anexa 7.)

Disfuncţiile sexuale

Descriere

Disfuncţie sexuală poate fi orice problemă, de la lipsa dorinţei sexuale, incapacitatea de a ajunge la orgasm, ejacularea precoce până la impotenţă. Dat fiind faptul că impotenţa este o formă extremă, deşi frecventă, de disfuncţie sexuală, m-am ocupat de ea separat (vezi „Impotenţa").

Majoritatea oamenilor iau de bun faptul că apetitul sexual scade după vârsta de 30 de ani. Ei acceptă teoria convenţională că nivelul maxim al activităţii noastre sexuale este în jurul vârstei de 20 de ani, apoi descreşte constant. Realitatea este că persoanele normale ar trebui să-şi păstreze potenţa mult după ce au împlinit 80 de ani. Orice scădere intensă a imboldului sexual (în afară de motive legate de relaţia cu partenerul) în plină maturitate este considerată o problemă de sănătate, care poate semnala alte afecţiuni înrudite. Acest lucru este limpede dacă suntem de acord cu faptul că un trup sănătos este un trup cu activitate sexuală şi invers. Acceptăm răcirea dorinţei sexuale şi nu o considerăm o boală mai ales pentru că nu provoacă durere fizică, cu toate că pentru mulţi dintre noi reprezintă multă „durere" psihică.

Simptome

Printre ele se numără scăderea apetitului sexual, ejacularea precoce şi impotenţa.

Cauze

În medicina chineză, disfuncţia sexuală este diagnosticată ca un deficit al *qi*-ului *yang*, energia vitală alcătuită din spermă şi spirit. Deficitul poate fi determinat de mai mulţi factori, printre care şi cei genetici. Nu se poate nega rolul determinant al factorilor genetici în privinţa vitalităţii noastre sexuale. Unii oameni se nasc cu o mai mare vitalitate sexuală şi potenţă decât alţii. Desigur, disfuncţiile sexuale pot avea cauze fizice sau psihice, alimentare sau ambientale. În concepţia chinezilor, o cauză frecventă a disfuncţiei sexuale este masturbarea. O altă cauză ascunsă, dar frecventă este gândirea

Scanned with OKEN Scanner

obsesivă la sex. (Consecinţele negative pentru sănătate şi pentru vitalitatea sexuală pe care le are această gândire obsesivă sunt prezentate în capitolul 8.)

Un studiu efectuat recent la South Carolina School of Medicine arată că apăsarea constantă asupra vintrelor, cum este cazul la cicliştii care fac eforturi intense pe distanţe mari, poate afecta în mod ireversibil capacitatea sexuală, ducând chiar la impotenţă, deoarece acest tip de activităţi vatămă arterele importante şi nervii sexuali. De fapt, mersul continuu pe bicicletă pe distanţe lungi afectează din punct de vedere sexual atât cicliştii cu experienţă, cât şi începătorii, din cauza comprimării nervilor periferici. S-ar putea ca în ciclism frecvenţa cazurilor de impotenţă şi de amorţire a penisului să fie mai mare decât s-a crezut până acum (Andersen, 1997).

Din punctul de vedere al alimentaţiei, în general, vegetarienii au un apetit sexual mai scăzut decât cei care consumă carne de animale şi peşte. Explicaţia constă în faptul că plantele conţin mai puţin zinc, un mineral vital pentru sexualitate. În plus, starea fizică este strâns legată de funcţionarea normală din punct de vedere sexual. Astfel, atunci când o persoană suferă de diaree sau de ulcer, funcţionarea ei sexuală este redusă, parţial din cauză că aceste afecţiuni perturbă absorbţia zincului.

Prevenire şi tratare

Dat fiind faptul că vitalitatea sexuală este legată nemijlocit de starea de sănătate şi, mai ales, de nivelul *qi*-ului rinichilor, prevenirea şi tratarea disfuncţiilor sexuale se bazează, în primul rând, pe întărirea şi păstrarea *qi*-ului rinichilor. Şi în acest caz este nevoie de o abordare holistică a problemei, care include disciplina mentală, alimentaţia sănătoasă, activitatea sexuală disciplinată, exerciţiile fizice adecvate, precum şi suficient somn şi odihnă. De exemplu, din punct de vedere alimentar, zincul şi calciul sunt vitale pentru producţia de spermă, ejaculare, apetitul sexual şi potenţă. Fiecare ejaculare înseamnă pierderea a circa 0,7 miligrame de zinc.

Remedii alimentare

- Mâncaţi stridii zilnic sau o dată la două zile. Chinezii au descoperit de multă vreme că stridiile sunt un afrodiziac natural excelent şi sunt folosite de secole întregi la tratarea insuficienţei renale şi a problemelor legate de impotenţă. Stridiile conţin mult zinc, un mineral esenţial pentru potenţa masculină şi pentru producţia de testosteron.
- Bogate în zinc sunt şi carnea slabă de vită şi cea de curcan.
- Se ţin în apă timp de două ore zece curmale roşii şi o uncie de *Lycium chinense*. Apoi se adaugă două ouă proaspete, câteva cristale de zahăr nerafinat şi un praf de sare. Se fierbe totul înăbuşit 15 minute şi se mănâncă la cină. Se repetă operaţiunea zilnic, timp de două săptămâni, pentru mărirea potenţei.
- Peştele şi verdeţurile conţin mult calciu, alt mineral esenţial pentru vitalitatea sexuală.
- Mâncaţi regulat nuci. Chinezii cred că nucile pot să hrănească rinichii şi să mărească vitalitatea sexuală.
- Se fierb în apă la foc potrivit nuci şi gogoşi de viermi de mătase. Se mănâncă la cină.
- Se prăjesc împreună *Allium tuberosum* şi creveţi proaspeţi şi se consumă ca fel de mâncare, o dată pe zi.
- Beţi zilnic un pahar cu vin de struguri, cel mai bine înainte de culcare.
- Beţi zilnic două pahare cu bere.

Scanned with OKEN Scanner

Alte remedii naturale

- Acumulaţi frecvent salivă, lipind limba de cerul gurii, şi înghiţiţi saliva când gura este plină.
- În fiecare seară, la culcare, frecaţi-vă mâinile între ele ca să se încălzească. Apoi ţineţi-vă scrotul în căuşul palmei calde, câteva minute. Frecaţi-vă din nou mâinile ca să se încălzească şi ţineţi câteva minute scrotul în căuşul celeilalte mâini.
- Frecaţi-vă mâinile între ele ca să se încălzească. Masaţi-vă cu mâinile calde tălpile, pe rând.
- Practicaţi exerciţiile interne ale lui Dharma, mai ales „Masarea gâtului", „Masarea abdomenului" şi „Scuturarea Stâlpului Ceresc". (Vezi anexa 5.)
- Practicaţi zilnic *qigong* şi concentraţi-vă asupra punctului de presopunctură Yongquan din centrul fiecărei tălpi.
- Practicaţi *qigong* prin sunete, emiţând pe expiraţie sunetele „hei" şi „ha". (Vezi anexa 3.)
- Încleştaţi dinţii de mai multe ori pe zi. De asemenea, contractaţi şi relaxaţi frecvent degetele picioarelor şi anusul. Aceste proceduri întăresc funcţionarea pe plan sexual.
- Trageţi-vă de lobi şi de partea de sus a urechilor de câteva ori pe zi. Aceasta întăreşte funcţionarea pe plan sexual.
- Apăsaţi cu degetul de mai multe ori pe zi următoarele puncte de presopunctură : lobii urechilor, Fengmen, Guanyuan, Juque, Mingmen, Qihai, Sanyinjiao, Shenshu, Yaoyangguan, Yinlingquan, Zhishi, Zhongji, Yongquan şi Zusanli. (Vezi anexa 7.)

Epistaxisul

Vezi „Hemoragia nazală".

Ficatul (afecţiuni hepatice)

Descriere

Afecţiuni hepatice este denumirea generală pentru boli şi disfuncţii ale ficatului. Formele principale sunt hepatomegalia, ciroza şi hepatita. Ficatul este unul dintre cele mai importante organe din corp. Rolul lui este să producă sânge, să-l filtreze şi să elimine toxinele pe care le absorbim.

Simptome

Printre ele se numără diferite grade de durere la ficat, vărsături de fluid acid, dureri de cap, pierderea auzului, ţiuit în urechi, ameţeală, flexibilitate redusă a degetelor de la mâini şi de la picioare, paloare şi tendinţa de a se înfuria din orice fleac.

Cauze

Conform teoriei medicale tradiţionale chineze, afecţiunile ficatului sunt provocate de un blocaj al *qi*-ului şi al energiei sângelui înăuntrul lui. Acest blocaj poate fi produs de o alimentaţie nesănătoasă, depresie sau stres. Alcoolul şi alimentele prăjite, foarte grase şi

Scanned with OKEN Scanner

condimentate dăunează ficatului. Chinezii din vechime spuneau că *qi*-ul ficatului trebuie să curgă întotdeauna uşor şi lin; că stresul, deprimarea şi învolburările emoţionale sunt deosebit de vătămătoare pentru ficat. Adesea, persoanele care se înfurie uşor şi se lasă pradă stresului suferă de o afecţiune hepatică.

Prevenire şi tratare

Pentru a preveni afecţiunile hepatice, trebuie să învăţaţi şi să practicaţi metodele igienei mentale, evitând tulburările emoţionale, mai ales mânia. Explicaţia constă în faptul că ficatului îi priesc seninătatea şi fericirea, dar se teme de mânie şi încordare. Prin urmare, este foarte important să învăţaţi să vă controlaţi mânia şi stresul şi să fiţi relaxat. Mai întâi, îmbunătăţiţi-vă digestia şi apoi consumaţi alimentele care hrănesc ficatul. Evitaţi alcoolul, cafeaua şi ţigările. Odihniţi-vă mult; evitaţi oboseala şi excesul de muncă. Pentru a trata şi a vindeca afecţiunea, încercaţi remediile următoare.

Remedii alimentare

- Evitaţi alimentele prăjite, picante şi foarte grase.
- Abţineţi-vă de la cafea, alcool şi ţigări.
- Următoarele alimente sunt considerate sănătoase şi utile celor care suferă de afecţiuni hepatice: carne de vită, carne de porc slabă, *tofu*, peşte, ficat, varză chinezească, curmale, ghimbir, seminţe de floarea-soarelui, ceapă verde, miere, morcovi, pepene verde, pere, mere, *Allium tuberosum* şi broască-ţestoasă cu carapacea moale (din familia *Trionychidae*).
- Mâncaţi mulţi morcovi sau beţi suc de morcovi.
- Se fierb în apă la foc potrivit 100 de grame de ciuperci proaspete şi 100 de grame de carne de porc slabă, cu un pic de sare. Se consumă ca fel de mâncare. Această combinaţie stimulează funcţionarea ficatului şi tratează afecţiunile hepatice.
- Pentru a elimina excesul de apă stocat în stomac din cauza cirozei, se fierb în apă la foc potrivit trei uncii de căţei de usturoi şi o livră de pepene verde. Se mănâncă pe stomacul gol.
- Se fierbe în apă înăbuşit peşte proaspăt cu căţei de usturoi. Se consumă ca fel de mâncare, zilnic. Aceasta stimulează funcţionarea ficatului şi tratează afecţiunile hepatice.
- Se taie două roşii şi 100 de grame de carne de vită proaspătă şi se prăjesc în ulei câteva minute. Se pun un pic de sare şi apă şi se fierb cinci minute, la foc potrivit.
- Se fierb în apă la foc potrivit nişte ţelină şi zece curmale roşii. Se mănâncă o dată pe zi.
- Se face ceai din trandafiri uscaţi şi se bea de două ori pe zi.
- Mâncaţi roşii crude. Ele sunt un remediu foarte eficient pentru reducerea inflamaţiei ficatului produsă de ciroză şi de hepatită.
- Se ţin în apă timp de două ore zece curmale roşii şi o uncie de *Lycium chinense*. Apoi se adaugă două ouă proaspete, câteva cristale de zahăr nerafinat şi un praf de sare şi se fierbe totul înăbuşit 15 minute. Se bea zeama şi se mănâncă tot din ea.
- Mâncaţi fasole, spanac, seminţe de floarea-soarelui, varză şi sfeclă.

Scanned with OKEN Scanner

- Mâncaţi o dată pe zi ficat de pui, de porc sau de vită, pentru a vă hrăni ficatul.
- Mâncaţi mult pepene verde, care este recomandat mai ales în cazul hepatitei.
- Se fierb în apă purificată, la foc potrivit, o uncie de susan, o uncie de seminţe de floarea-soarelui, cinci curmale şi o uncie de cristale de zahăr nerafinat, până se face un terci. Mâncaţi-l la una dintre mese.
- Beţi de mai multe ori pe zi ceai de crizanteme.
- Se pun peste felii de ridiche zahăr alb, oţet de orez, felii de ghimbir şi ulei de susan şi se mănâncă totul. Acest remediu ucide bacteriile din ficat şi ajută la tratarea afecţiunilor hepatice.
- Se curăţă şi se taie varză chinezească, morcovi şi ridichi. Se prăjesc în ulei vegetal, la foc potrivit. Se pune un pic de sare şi se consumă ca fel de mâncare.
- Se fierb în apă înăbuşit un pic de mătase de porumb şi câteva midii proaspete. Se mănâncă midiile şi se bea zeama, o dată pe zi, timp de două săptămâni. Această combinaţie întăreşte ficatul şi tratează afecţiunile hepatice.
- Se amestecă bucăţi de caracatiţă, ghimbir crud, ciuperci, sare şi ulei de susan şi se consumă ca fel de mâncare.
- Se curăţă două uncii de ficat de porc sau de vită şi se taie în bucăţele. În zeama lăsată de ficat se pune un ou şi se fierbe în abur timp de zece minute, la foc potrivit. Se adaugă un pic de sare şi ulei de susan şi se consumă ca fel de mâncare.
- Se spală o livră de ţelină crudă şi se stoarce sucul. Sucul amestecat cu miere se fierbe cinci minute la foc mic şi se bea cald. Se repetă operaţiunea zilnic timp de două săptămâni.
- Se amestecă trei căni cu oţet de orez, o livră de costiţă de porc, cinci uncii de zahăr nerafinat şi o cantitate egală de zahăr alb. Se fierbe totul, fără a pune şi apă, timp de 20 de minute. Se ia de trei ori pe zi câte o lingură de zeamă.
- Se taie în bucăţele o caracatiţă, câţiva limacşi marini şi ghimbir crud. Se pune la fiert, la foc potrivit, un pic de orez în multă apă, până ce dă în clocot. Se adaugă bucăţile de caracatiţă, limacşi şi ghimbir şi se fierb 15-20 de minute, făcând un terci. Se mănâncă totul la una dintre mese, o dată pe săptămână. Acest remediu ajută la întărirea ficatului şi la tratarea afecţiunilor hepatice.
- Se fierb în apă, la foc iute, două uncii de maltoză cu un pic de coajă de portocală. Se bea zeama, pentru a trata hepatita cronică sau acută.
- Se fierb împreună timp de o jumătate de oră, la foc iute, trei căni cu oţet de orez, trei uncii de zahăr alb şi o livră de oase de porc. Se bea pe parcursul unei zile, de fiecare dată câte o parte din zeama împărţită în trei părţi egale. Remediul este eficient pentru tratarea hepatitei epidemice.

Alte remedii naturale

- Practicaţi zilnic *qigong*, dirijându-vă cu imaginaţia, pe expiraţie, *qi*-ul către zona ficatului. (Vezi anexa 1.)
- Evitaţi exerciţiile fizice intense şi orice sursă de oboseală.
- Practicaţi de mai multe ori pe zi *qigong* prin sunete, emiţând sunetele „că" şi „sü". (Vezi anexa 3.)
- Masaţi-vă de mai multe ori pe zi zona ficatului şi abdomenul şi, în vreme ce faceţi aceasta, gândiţi-vă, relaxat, la ficatul dumneavoastră.

Scanned with OKEN Scanner

- Masaţi-vă prima falangă a arătătorului. Ea este numită în acupunctura chineză „gaura vânturilor" şi se consideră că e legată de ficat. Chinezii din vechime credeau că masarea acestei zone face *qi*-ul ficatului să curgă lin şi deblochează fluxul sângelui în ficat.
- Apăsaţi cu degetul de mai multe ori pe zi următoarele puncte de presopunctură: Ganshu, Zusanli şi Taichong. (Vezi anexa 7.)
- Rotiţi-vă des ochii. Chinezii din vechime credeau că şi ochii sunt legaţi de ficat. Prin urmare, rotirea frecventă a ochilor poate stimula circulaţia *qi*-ului în jurul ficatului, însănătoşindu-l.

Gingivita

Descriere

Această boală este foarte dureroasă, afectând gingiile şi limitând direct capacitatea de a mesteca, ceea ce are ca rezultat indigestia şi problemele de malnutriţie. De asemenea, poate afecta somnul şi starea de spirit, crescând mult nivelul de stres. Dacă nu este tratată la timp, poate duce la căderea dinţilor.

Simptome

Printre ele se numără umflarea, înroşirea, durerea şi sângerarea gingiilor, respiraţia urât mirositoare sau clătinarea dinţilor.

Cauze

Această afecţiune este provocată de placa bacteriană din gură, cauzată de lipsa igienei dentare. În sistemul chinez de îngrijire naturală a sănătăţii se consideră că ea este pricinuită, în principal, de o alimentaţie nesănătoasă, cu exces de alimente cu natură caldă, cum sunt mâncărurile prăjite, şi de fructe cu natură caldă, cum sunt *longyan* (*Dimocarpus longan*), *lizhi* şi mango.

Prevenire şi tratare

Remedii naturale

- Periaţi-vă dinţii cu pastă de dinţi după fiecare masă.
- Mâncaţi fasole verde înmuiată în apă clocotită.
- Se amestecă măsline măcinate cu cenuşă de lemn şi se aplică pe gingiile dureroase.
- Mâncaţi zilnic două fructe de mango, pentru a opri sângerarea gingiilor.
- Pentru a opri sângerarea cronică a gingiilor, se taie câteva frunze de muştar, se ţin câteva ore în apă purificată şi se bea zilnic această zeamă.
- Mâncaţi două prune, pentru a opri sângerarea gingiilor.
- Beţi o cană cu suc din rădăcină de lotus, pentru a opri sângerarea gingiilor.
- Mâncaţi de două ori pe zi câte o roşie crudă cu un pic de miere.
- Perierea dinţilor cu sare fină poate opri sângerarea gingiilor.

Scanned with OKEN Scanner

Graviditatea (probleme legate de graviditate)

Descriere

Deşi nu este o boală, graviditatea poate declanşa o serie de probleme de sănătate atât pentru mamă, cât şi pentru făt. De exemplu, la gravide sunt multe şanse să apară arsuri la stomac şi indigestie, oboseală, dureri ale sânilor, greaţă (greţurile de dimineaţă), constipaţie şi o creştere în greutate excesivă. Aceste afecţiuni trebuie să fie tratate, pentru a asigura sănătatea mamei şi a pruncului.

Simptome

Printre ele se numără greaţa, balonarea, problemele de lactaţie şi lumbagoul.

Cauze

Graviditatea provoacă adesea diferite tipuri de modificări fizice şi suferinţe. De exemplu, graviditatea după vârsta de 35 de ani poate provoca fibroame. Greţurile de dimineaţă şi problemele la nivelul rinichilor (urinarea frecventă) sunt cele mai răspândite la majoritatea gravidelor.

Printre alte probleme de sănătate se numără anemia, lipsa laptelui, leşinul şi durerile de cap cronice. Conform teoriei chineze, lipsa laptelui este cauzată, în general, de o constituţie slabă, de indigestie sau de tulburări emoţionale. Durerile de cap cronice pot rezulta din expunerea la frig şi vânt în timpul lunii de lăuzie (este vorba despre luna în care a avut loc naşterea).

Tratare

În această perioadă critică, respectarea principiilor de îngrijire naturală a sănătăţii îmbunătăţeşte mult starea de sănătate a mamei şi creează o bază solidă pentru prunc. Aceasta înseamnă adoptarea unui regim alimentar sănătos, adecvat situaţiei. În primul rând, trebuie să renunţaţi la ţigări, alcool şi droguri. De asemenea, trebuie să vă dominaţi stresul, să vă păstraţi seninătatea şi să faceţi regulat exerciţii fizice moderate. Trebuie să dormiţi suficient, să citiţi cărţi cu conţinut pozitiv, să ascultaţi muzică uşoară şi să admiraţi peisaje paşnice şi frumoase.

Remedii generale

- În timpul sarcinii creşte nevoia de calorii şi de elemente nutritive, cum sunt proteinele, fierul şi vitaminele, pentru a satisface nevoile fătului. Prin urmare, este important ca din alimentaţia gravidelor să nu lipsească peştele, ouăle, carnea slabă, fructele, verdeţurile, cerealele integrale şi legumele. Aceste alimente sunt bogate în proteine, vitamine şi acid folic, care ajută la prevenirea anumitor defecte congenitale.
- Beţi zilnic multă apă – cel puţin 12 pahare. Cu toate că aceasta vă poate face să urinaţi mai des, avantajele sunt uriaşe. Cantitatea mare de apă este benefică pentru întregul proces al graviditătii, de la eliminarea eficientă a reziduurilor prin rinichi şi intestine până la transpiraţie, evitând, astfel, problemele care apar frecvent, şi anume constipaţia şi indigestia.

Scanned with OKEN Scanner

- Renunţaţi la fumat şi la băutură. Fumatul este deosebit de nociv pentru făt şi e una dintre cauzele greutăţii reduse la naştere. El întârzie dezvoltarea fătului.
- Reduceţi mult consumul de cafeină.
- Mâncaţi mulţi struguri sau beţi mult suc de struguri şi înainte, şi după naştere. Aceasta creşte imunitatea gravidei şi a lăuzei.
- Faceţi regulat exerciţii fizice moderate – destul de intense încât să vă facă să transpiraţi un pic, dar nu atât de intense încât să gâfâiţi.
- *Qigong* şi exerciţiile interne ale lui Dharma sunt deosebit de utile. (Vezi anexele 1 şi 5.)
- Uneori, gravidele au mâncărimi pe tot corpul. În acest caz, se amestecă vin de orez cu miere şi se bea de două ori pe zi.
- Pentru a elimina fibroamele, evitaţi stimularea psihică şi emoţională, mâncaţi mere, cartofi şi susan şi faceţi exerciţii fizice uşoare.
- Dacă vă simţiţi foarte slăbită după naştere, din cauza pierderii de sânge, beţi un amestec de zahăr nerafinat şi vin roşu.

Remedii pentru eliminarea edemului (umflare)

- Se fierb în apă la foc iute două uncii de fasole mung şi patru uncii de ficat de porc, cu un pic de orez. Se mănâncă la una dintre mese.
- Beţi de trei ori pe zi câte o cană cu suc de trestie de zahăr crudă.
- Se fierbe în apă la foc mic un pui curăţat (fără organe) înăuntrul căruia s-a pus o uncie de fasole roşie cu bobul mic. Se împarte puiul în câteva porţii şi se mănâncă pe rând, la câte o masă.
- Se fierb în abur zece uncii de crap auriu curăţat şi trei uncii de fasole roşie cu bobul mic până ce se înmoaie fasolea. Se mănâncă o dată pe zi, timp de o săptămână.
- Se fierb în apă la foc iute două uncii de fasole roşie cu bobul mic şi coajă de pepene din soiul *Benincasa hispida*. Se bea zeama.
- Se prăjesc un pic în ulei patru uncii de arahide proaspete, zece curmale roşii şi 30 de căţei de usturoi, tăiaţi în felii subţiri. Se toarnă un pic de apă şi se lasă să fiarbă 15 minute, până ce se înmoaie arahidele. Se mănâncă o dată pe zi, timp de o săptămână.
- Se dă în clocot un pic de apă şi se pun în ea trei uncii de boabe de soia negre, o uncie de căţei de usturoi tăiaţi în felii şi o uncie de zahăr nerafinat. Se lasă să fiarbă la foc mic până ce se înmoaie fasolea. Se mănâncă o dată pe zi, timp de o săptămână.
- Se lasă la înmuiat în apă peste noapte patru uncii de fasole roşie cu bobul mic. Apoi se fierb la foc iute în trei căni cu apă, până ce se înmoaie fasolea. Se consumă ca un fel de mâncare.

Remedii pentru prevenirea avortului spontan

- Renunţaţi la cafea, alcool şi ţigări.
- Măriţi aportul de proteine şi calciu, consumând alimente cum sunt ouăle şi produsele lactate.
- Evitaţi alimentele rafinate.
- Se lasă în apă timp de o oră frunze de *moxa* curăţate şi apoi se adaugă două ouă. Se fierb în apă înăbuşit timp de 15 minute. Se mănâncă ouăle şi se bea zeama.
- Ficatul de pui este un tonic pentru ficatul şi rinichii umani. Dacă este consumat regulat, poate stopa avorturile spontane repetate.

Scanned with OKEN Scanner

Remedii pentru greţurile de dimineaţă

- Se fierbe în abur un pic de *ginseng* împreună cu ghimbir uscat şi se bea zeama.
- Se fierbe în apă la foc iute o uncie de coajă de grepfrut şi se bea zeama.
- Pentru ca stomacul să nu rămână gol, mâncaţi mai puţin odată, dar mai des, cinci-şase mese mici pe zi. Aveţi grijă să consumaţi suficiente proteine, calciu şi fier.
- Beţi dimineaţa suc de ghimbir crud.
- Se prăjesc opt uncii de orez cleios (glutinos) cu o uncie de suc de ghimbir crud, până ce se desface bobul de orez. Se macină fin. Se ia zilnic o jumătate de uncie de praf, în apă caldă.
- Se dau în clocot pe foc mic două uncii de oţet de orez. Se adaugă un pic de zahăr şi un ou întreg. Când oul este fiert, se mănâncă. Repetaţi operaţiunea o dată pe zi, timp de o săptămână.
- Se fierbe orez în apă timp de 15 minute, la foc potrivit, şi apoi se adaugă două uncii de coji de măr proaspete. Se fierb la foc iute încă cinci minute. Se bea zeama dimineaţa.
- Mâncaţi mai multe cereale integrale, alune, seminţe şi legume.

Remedii pentru lumbago

- Se fierb în apă la foc potrivit două uncii de fasole din specia *Canavalia gladiata* şi un rinichi de porc. Se mănâncă la o masă, o dată pe zi.
- Apăsaţi cu degetul următoarele puncte de presopunctură : Guanyuan, Qihai, Zhongwan, Zusanli, Sanyinjiao şi Tianshu. (Vezi anexa 7.)

Remedii pentru creşterea lactaţiei, după naştere

- Se fierb în apă înăbuşit, timp de o oră, o pulpă de porc şi câteva arahide. Se consumă ca fel de mâncare.
- Se fierb în apă înăbuşit, timp de o oră, o copită de porc şi un calup de brânză de soia. Se consumă ca fel de mâncare.
- Se prăjeşte o uncie de susan cu un praf de sare. Se mănâncă o dată pe zi.
- Mâncaţi regulat carne de oaie. Ea este foarte hrănitoare pentru mamă şi stimulează lactaţia.
- Mâncaţi zilnic *Luffa cylindrica* crudă, ca legumă.
- Se fierbe în apă la foc potrivit un peşte din genul *Trichiurus* proaspăt (este un peşte oceanic delicios, cu corpul foarte subţire şi lung) cu un pic de papaya şi se consumă ca fel de mâncare.
- Se fierb în apă la foc iute două smochine cu o jumătate de livră de carne de porc slabă şi trei curmale roşii. Se mănâncă o dată pe zi.
- Se fierb timp de o oră în abur sau în apă, la foc iute, picioare de porc proaspete, până ce se înmoaie foarte mult. Se adaugă un pic de oţet şi sare. Se bea supa, iar carnea se mănâncă.
- Se fierb în apă la foc iute un picior de porc (dintre cele din faţă) şi trei uncii de arahide. Se mănâncă în timpul unei mese.
- Se lasă în apă timp de două ore două uncii de fasole roşie cu bobul mic. Se fierb în apă înăbuşit împreună cu un crap proaspăt şi câteva frunze de ceapă verde. Se consumă ca fel de mâncare şi se bea toată zeama.

Scanned with OKEN Scanner

- Se fierb în apă la foc iute patru uncii de fasole roşie şi se mănâncă la una dintre mese.
- Se ţin timp de zece minute în vin de orez o livră de creveţi proaspeţi decorticaţi. Se bea vinul. (În acest caz special, se foloseşte vinul de orez fierbinte.) Se fierb în apă la foc potrivit creveţii şi se mănâncă la o masă.
- Apăsaţi cu degetul de mai multe ori pe zi următoarele puncte de presopunctură: Zusanli, Hegu, Quchi şi Sanyinjiao. (Vezi anexa 7.)

Greaţa

Descriere

Greaţa este o senzaţie neplăcută în stomac. Cei care suferă de greţuri pot să simtă slăbiciune, să transpire şi să saliveze mult. Voma este rezultatul senzaţiei intense de greaţă, care împinge conţinutul stomacului în sus pe esofag şi prin gură. Riscul major al vomei este deshidratarea şi e marcată de creşterea senzaţiei de sete, urinare rară, precum şi uscăciunea gurii şi a pielii.

Simptome

Printre ele se numără stomacul deranjat, vărsăturile, transpiraţia, excesul de salivă şi senzaţia de slăbiciune.

Cauze

Greaţa poate avea mai multe cauze: un virus (cum este gripa cu manifestări gastrice), o intoxicaţie alimentară, stresul sau nervozitatea, diabetul, graviditatea sau vătămarea capului. Greaţa persistentă fără vomă este cauzată de cele mai multe ori de medicamente şi uneori de ulcer sau cancer.

Notă: trebuie să precizăm că remediile prezentate mai jos nu rezolvă problema decât temporar. Se recomandă consultarea cât mai rapidă a unui specialist, pentru a afla cauza exactă a afecţiunii. În orice caz, dacă nu vă simţiţi mai bine, mergeţi la doctor.

Prevenire şi tratare

Remedii alimentare

- Nu înghiţiţi nimic timp de trei ore după ce aţi vomat.
- În primele 12 ore beţi doar apă, ceai verde sau suc diluat. Beţi cât de multă apă purificată suportă stomacul, dar nu prea multă deodată. În ziua următoare nu mâncaţi nimic solid. Limitaţi-vă la supe limpezi, alimente şi lichide uşoare până ce dispar toate simptomele.
- Vă veţi simţi mai bine dacă mestecaţi ghimbir sau beţi ceai de ghimbir de îndată ce apar simptomele.

Scanned with OKEN Scanner

Scanned with OKEN Scanner

Gripa

Descriere

Gripa este o afecţiune virală care se poate produce în orice moment al anului. Adesea afectează mai multe persoane în acelaşi timp, din cauza naturii ei foarte contagioase. Se caracterizează prin simptome de febră, dureri musculare şi frisoane, poate să dureze trei-patru zile şi să evolueze către probleme mai grave, cum sunt pneumonia sau chiar moartea.

Simptome

Gripa poate provoca o durere de cap intensă, dureri în gât, dureri intense în alte zone, frisoane, strănut, curgerea nasului, o senzaţie de apăsare în piept, oboseală intensă, tuse şi o stare febrilă de la moderată la intensă, care poate dura trei-patru zile. Pot apărea, de asemenea, vărsături şi diaree.

Cauze

Chiar dacă ea este declanşată de viruşii gripei, cauza reală e propria slăbiciune a sistemului imunitar, ca rezultat al golirii de energie. Aceasta poate fi cauzată de excesul de muncă, lipsa de somn, alimentaţia nesănătoasă, excesele sexuale, tulburările emoţionale sau lipsa de mişcare. Mulţi oameni sunt expuşi aceloraşi condiţii ambientale, însă numai unii fac gripă, ceilalţi scapă neatinşi. Factorul determinant în fiecare caz este nivelul energiei şi forţa sistemului imunitar. Dacă privim înapoi, mulţi dintre noi ne amintim că gripa a fost, de obicei, precedată de oboseală, care este un semn de scădere a imunităţii. Stresul este alt factor care ne poate face mai vulnerabili la gripă şi la răceală.

Prevenire şi tratare

Gripa se ia prin contact personal şi prin aerul contaminat din zonele prost aerisite. În perioadele de gripă, cel mai frecvent primăvara şi iarna, trebuie să vă asiguraţi că încăperea în care lucraţi sau trăiţi este bine aerisită, astfel încât aerul stătut să fie înlocuit cu mult aer curat. De asemenea, aveţi grijă să nu folosiţi în comun tacâmuri şi prosoape şi ţineţi-le într-un loc curat. Mai trebuie să consumaţi alimente potrivite, bogate în vitamina C, cum sunt legumele şi fructele proaspete. Trebuie să dormiţi şi să vă odihniţi suficient şi să faceţi în mod regulat exerciţii fizice. Toate acestea vă întăresc sistemul imunitar.

Remedii alimentare

- Evitaţi zaharurile simple şi produsele lactate. Se consideră că aceste alimente cresc cantitatea de mucus din gât şi din nas, contribuind la tuse şi la congestia nazală.
- Evitaţi cafeaua, alcoolul şi aditivii nealimentari, cum sunt coloranţii şi aromele sintetice. Acestea slăbesc sistemul imunitar şi intensifică acumularea de mucus în gât şi în nas.

- Dacă aveţi şi febră, nu mâncaţi nimic, dar beţi multă apă şi sucuri de fructe.
- Respectaţi un regim alimentar bine echilibrat, hrănitor, cu multe verdeţuri şi fructe.
- Beţi cel puţin un pahar cu apă purificată la fiecare oră. Corpul are nevoie de mai multe lichide atunci când aveţi febră. Fluidele ajută la scăderea temperaturii corpului, menţin starea lichidă a mucusului şi previn complicaţiile de tipul bronşitei şi sinuzitei.
- Mestecaţi zilnic câţiva căţei de usturoi cruzi.
- Beţi zilnic două pahare cu supă de pui. Aceasta ajută la acumularea energiei în corp pentru a lupta cu boala.
- Se fierb în apă timp de zece minute, la foc iute, zece uncii de boabe de soia galbenă; se pune un pic de pătrunjel şi se lasă să fiarbă încă zece minute. Beţi zeama şi mergeţi la culcare. Aveţi grijă să fiţi bine învelit.
- Se taie în felii o livră de ridichi proaspete şi se ţin două ore în oţet de orez, apoi se mănâncă.
- Se taie sau se toacă un pic de usturoi sau de ceapă verde (partea albă) şi se inhalează forţat mirosul lor.
- În timpul verii, dacă gripa este însoţită de febră mare, mâncaţi mult pepene verde.
- Beţi mult suc de portocale, mere, morcovi, lămâi sau ţelină.
- Gripa poate fi prevenită sau vindecată dacă înghiţiţi zilnic două linguri de oţet. Chinezii cred că oţetul poate ajuta la prevenirea acestei afecţiuni.

Alte remedii naturale

- Apăsaţi cu degetul de mai multe ori pe zi următoarele puncte de presopunctură: Taiyang, Waiguan, Yuji şi Saoshang. (Vezi anexa 7.)
- Dormiţi şi odihniţi-vă mai mult. Odihna este una dintre cele mai eficiente arme împotriva virusilor, deoarece păstrează energia necesară şi restabileşte echilibrul corpului.

Guta

Descriere

Este o afecţiune marcată de durerea, umflarea şi inflamarea articulaţiilor, adesea la baza degetului mare de la picior. Guta este mai frecventă la bărbaţi, mai ales la cei cu un IQ mare şi la cei ce au avut succes în viaţă. Ea se caracterizează prin nivelul înalt al acidului uric din sânge. Aceasta duce la apariţia unor depuneri de cristale de acid uric în fluidul din jurul articulaţiilor, provocând durere.

Simptome

Printre simptome se numără un nivel înalt, dar variabil al acidului uric şi crize acute de artrită, recurente.

Cauze

Guta este provocată de incapacitatea corpului de a metaboliza proteinele din hrană. În fluidul din jurul articulaţiilor se formează cristale de acid uric, făcând corpul să elibereze substanţe chimice nocive, ceea ce are ca rezultat inflamaţii şi dureri articulare.

Scanned with OKEN Scanner

Alimentaţia necorespunzătoare, lipsa de mişcare şi obezitatea sunt cauzele directe ale gutei. În majoritatea cazurilor, ea este moştenită.

Prevenire şi tratare

Remedii alimentare

- Evitaţi alcoolul şi produsele cu cafeină, deoarece perturbă funcţionarea rinichilor, necesară pentru eliminarea din corp a acidului uric.
- Evitaţi alimentele ca sardelele, creveţii, organele, prăjelile, frişca, îngheţata, condimentele şi ciupercile.
- Alimentaţia corectă constă din alimente organice, naturale, bogate în fibre. Fibrele ajută la eliminarea acidului uric prin absorbirea acizilor biliari de către rinichi. Consumaţi multe legume, mai ales cartofi, fructe, sucuri de legume şi peşte.
- Pătrunjelul este un diuretic natural, eficient în tratarea gutei.
- Mâncaţi zilnic cel puţin o livră de pere. Ele vindecă inflamaţia renală.
- Mâncaţi mulţi struguri. Sunt bogaţi în substanţe alcaline, care compensează acidul uric şi ajută la eliminarea lui din corp.

Halitoza (respiraţie urât mirositoare)

Descriere

Halitoză este termenul medical pentru respiraţia urât mirositoare. Ea poate fi un semn de probleme interne sau externe. Poate că numai în medicina tradiţională chineză se consideră că ea reflectă probleme de sănătate interne care sunt mai complexe decât igiena dinţilor şi a gingiilor. Din păcate, halitoza are un efect negativ din punct de vedere psihologic şi social, prin faptul că mirosul urât îi poate îndepărta pe ceilalţi, inclusiv prietenii apropiaţi şi clienţii importanţi. Ca rezultat, afacerile au de suferit, relaţiile se răcesc, iar propriul nivel de stres creşte.

Simptome

Printre ele se numără o senzaţie de uscăciune şi de arsură în gură, care persistă o săptămână sau mai mult, un miros neplăcut când respirăm în palmele făcute căuş, buzele crăpate, fisurile la colţurile gurii, ulceraţii ale peretelui interior al cavităţii bucale, constipaţia şi deteriorarea rapidă a dinţilor.

Cauze

Cel mai des citate sunt dinţii cu aspect neîngrijit, gingiile umflate, limba încărcată, gura fierbinte şi uscată, alcoolul şi tutunul. Inflamaţia gingiilor se produce atunci când bacteriile se acumulează pe dinţi (placă bacteriană) şi produc toxine care deteriorează ţesutul gingival. Ţesutul gingival deteriorat sângerează la perierea dinţilor. Tutunul şi alcoolul deshidratează organismul. Prin faptul că fură apa, ele contribuie la mirosul urât al gurii.

Scanned with OKEN Scanner

Toate acestea creează probleme reale, însă medicina tradiţională chineză cercetează situaţia mai profund şi trage concluzia că halitoza poate reflecta probleme ale stomacului şi ale plămânilor. Ea este considerată un dezechilibru *yin-yang*, cu balanţa înclinată în favoarea lui *yin*. Aceasta poate însemna indigestie, „focul ficatului" (adică ficatul este fierbinte, din cauza alimentaţiei incorecte – mâncăruri picante, foarte grase şi foarte dulci), şi chiar o deficienţă a funcţionării rinichilor. Chinezii consideră că, atunci când mâncăm prea multe alimente picante sau alimente cu natură caldă, se produce indigestia şi apare respiraţia urât mirositoare. Motivul este faptul că astfel de alimente deranjează stomacul, ducând la fermentaţia carbohidraţilor sau putrefacţia proteinelor din sistemul digestiv. La rândul lor, acestea sunt preluate de sânge şi eliminate de plămâni pe gură.

O cauză foarte frecventă a halitozei cronice este infecţia cronică a sinusurilor.

Prevenire şi tratare

Remedii alimentare

- Evitaţi alimentele picante, cum sunt ceapa, ardeii şi paprica.
- Evitaţi carnea de vită, precum şi abuzul de zahăr, cafea şi alimente prăjite.
- Evitaţi tutunul şi băuturile alcoolice.
- Mâncaţi mai multe legume şi fructe proaspete.
- Dimineaţa, de îndată ce vă treziţi, beţi un pahar cu apă uşor sărată.
- Beţi multă apă pe parcursul zilei.
- Mâncaţi multe pere.
- Dacă aveţi dureri de cap însoţite de dureri de dinţi şi oboseala ochilor, mâncaţi stridii, banane, orz, iaurt şi pepene verde. De asemenea, beţi ceai verde cu un pic de mentă.

Alte remedii naturale

- Periaţi-vă dinţii cu pastă de dinţi după fiecare masă.
- Mergeţi lunar la un cabinet stomatologic pentru a vă curăţa dinţii.
- Trebuie să aveţi scaun regulat şi moale. Mirosul neplăcut din interiorul corpului este preluat de fecale şi eliminat din corp în mod natural.

Hemeralopia

Descriere

Denumirea medicală a acestei afecţiuni este *retinitis pigmentosa*. Ea este caracterizată prin incapacitatea de a vedea lucrurile noaptea şi de a merge pe întuneric sau de a se adapta la el. Dacă afecţiunea progresează, se pierde şi vederea periferică.

Simptome

Cei care suferă de această afecţiune nu văd noaptea sau la lumină redusă, iar vederea lor centrală este slabă.

Scanned with OKEN Scanner

Cauze

Hemeralopia este provocată de un defect al retinei care poate fi ereditar sau un simptom timpuriu al deficitului de vitamină A. În teoria medicinei tradiţionale chineze, ea este cauzată de un deficit al energiei ficatului.

Prevenire şi tratare

Remedii naturale

- Consumul regulat de ficat, mai ales de oaie, poate fi de mare folos în tratarea afecţiunii.
- Consumul regulat de morcovi proaspeţi sau de suc de morcovi ajută la prevenirea şi la tratarea hemeralopiei.
- Se fierb în apă la foc potrivit ficat de porc şi o uncie de *Lycium chinense*. Se consumă ca fel de mâncare.
- Beţi mult suc de mere. Chinezii consideră că el întăreşte vederea şi tratează această afecţiune.
- Consumul regulat de arahide proaspete şi de ulei de peşte întăreşte vederea şi tratează această afecţiune.
- Se fierb în apă la foc potrivit două roşii şi trei uncii de ficat de porc. Se consumă zilnic la una dintre mese, timp de două săptămâni.
- Mâncaţi regulat „castraveţi amari" (*Momordica charantia*) proaspeţi sau prăjiţi împreună cu ficat de porc, care este un fel de mâncare gustos. Conform teoriei chinezeşti, „castravetele amar" hrăneşte ficatul şi, prin urmare, îmbunătăţeşte vederea.
- Se face o mâncare din ficat de miel şi *Allium tuberosum* prăjite laolaltă. Se mănâncă o dată pe zi. Ficatul de pui are acelaşi efect. Remediul întăreşte ochii şi tratează această afecţiune.
- Apăsaţi cu degetul de mai multe ori pe zi următoarele puncte de presopunctură: Sibai, Jujiao şi Jingming. (Vezi anexa 7.)

Hemiplegia

Descriere

Această maladie este caracterizată prin paralizia bruscă a unei jumătăţi a corpului, cu gura şi ochiul strâmbate, limba rigidă şi vorbirea încetinită. Paralizia este spastică, cu toate că în primele faze are forma de slăbiciune. Poate fi însoţită de pierderea totală sau parţială a mobilităţii şi percepţiei.

Simptome

Printre ele se numără o bruscă slăbiciune sau amorţeală a mâinii sau a piciorului, brusca întunecare sau pierderea văzului, mai ales la un ochi, brusca dificultate de a vorbi, ameţeală, nesiguranţă la statul în picioare sau la mers, limba mărită care atârnă într-o parte şi capul înclinat.

Scanned with OKEN Scanner

Cauze

În medicina tradiţională chineză se consideră că hemiplegia este cauzată, în principal, de un deficit al *qi*-ului şi al sângelui, cu dereglarea echilibrului *yin-yang* al inimii, ficatului, splinei şi rinichilor. Ea este agravată de stres şi de depresie, consumul de alcool, alimentaţia nesănătoasă şi excesele sexuale.

În majoritatea cazurilor, hemiplegia este declanşată de un accident cerebrovascular, dar poate fi provocată şi de alte afecţiuni sau vătămări ale creierului. Când un cheag de sânge obstrucţionează o arteră cerebrală se produce hemiplegia, la fel ca şi atacul cerebral.

Notă: cei care au aceste simptome trebuie să meargă imediat la medic sau la Urgenţe. Remediile prezentate mai jos nu sunt decât măsuri suplimentare, nu primul ajutor.

Remedii naturale

- Mâncaţi câte două uncii de arahide proaspete, cu coajă şi pieliţă, de trei ori pe zi, timp de o săptămână.
- Pentru a debloca un vas colateral (ramura unui meridian) şi a stimula circulaţia sângelui, apăsaţi următoarele puncte de presopunctură: Quchi, Jianyu, Hegu şi Zusanli. (Vezi anexa 7.)
- Învăţaţi să vă stăpâniţi mintea şi nu vă lăsaţi pradă neliniştii şi mâniei.

Hemoragia nazală

Descriere

Aşa cum arată numele, această afecţiune se caracterizează prin curgerea sângelui din nas. Produce deranj şi murdărie şi poate provoca panică inutilă atunci când apare pe neaşteptate. Din fericire, ea poate fi combătută eficient prin metode naturale, fără să se ajungă la medic.

Simptome

Bruscă hemoragie dintr-o nară sau din ambele.

Cauze

Una dintre cauzele frecvente ale hemoragiei nazale este nivelul redus de umiditate (uscăciunea nasului). Alte cauze sunt frigul, alergiile, altitudinea mare şi, conform teoriei chineze, abuzul de alimente cu natură caldă, cum sunt cele tropicale.

Un studiu efectuat în Anglia arată că un consum regulat de alcool măreşte riscul de hemoragie nazală. Medicii au examinat obiceiurile legate de alcool la un eşantion de 140 de pacienţi spitalizaţi. Ei au constatat că 45% dintre cei care aveau hemoragie nazală consumau regulat alcool. O explicaţie poate fi faptul că alcoolul din sânge îngreunează formarea cheagurilor.

Scanned with OKEN Scanner

Prevenire şi tratare

Remedii alimentare

- Se consideră că următoarele alimente pot opri sângerarea : „urechi de lemn" (*Auricularia polytricha*), castane, praf din coji de ouă de găină (se macină fin cojile şi se ia câte o lingură nu prea plină, în apă caldă), spanac şi oţet.
- Se fierb în apă timp de 45 de minute, înăbuşit, două-cinci uncii de arahide şi câţiva căţei de usturoi. Se consumă ca fel de mâncare.
- Se strivesc câţiva căţei de usturoi şi de strâng bine, formând un ghem compact care se pune pe talpă.
- Se stoarce sucul din *Allium tuberosum* crud. Se bea câte un păhărel de două ori pe zi.
- Pentru a opri sângerarea, mâncaţi arahide proaspete.
- Pentru a opri sângerarea, beţi o cană cu suc din rădăcini de lotus proaspete.
- Se fierb în apă, la foc potrivit, arahide şi căţei de usturoi şi se consumă la una dintre mese, ca fel de mâncare, sau nu se mănâncă la o masă decât acest amestec.
- Se fierb în apă, la foc iute, mătase de porumb şi coajă de banane.
- Beţi suc de ţelină.
- Beţi multă apă, pentru a mări umiditatea din corp.

Alte remedii naturale

- Aerul din locuinţă trebuie să fie umezit, mai ales în dormitor, şi temperatura din locurile de dormit trebuie să fie scăzută.
- Înclinaţi-vă capul pe spate, privind către cer, şi puneţi-vă pe frunte un prosop muiat în apă rece. Odihniţi-vă un sfert de oră în această poziţie. Puteţi, de asemenea, să puneţi gheaţă pe muchia nasului.
- Suflaţi toate cheagurile de sânge din nas. Ţineţi nările strânse între degetul mare şi arătător timp de zece minute. Rezistaţi ispitei de a verifica după câteva minute dacă s-a oprit sângerarea.
- Apăsaţi cu degetul următoarele puncte de presopunctură : Fengfu, Ximen şi Hegu. (Vezi anexa 7.)

Hemoroizii

Descriere

Hemoroizii sunt inflamarea şi umflarea venelor din jurul anusului. Ei pot apărea în interiorul anusului sau în exterior. Efortul de a evacua fecale tari, compacte irită aceste vene, provocând durere şi sângerare.

Simptome

Printre ele se numără mâncărimile, sensibilitatea, durerea sau sângerarea în zona rectală şi, în unele cazuri, o mică umflătură a orificiului anal.

Scanned with OKEN Scanner

Scanned with OKEN Scanner

Cauze

Hemoroizii sunt vene dilatate, care pot fi asociate cu fluxul sangvin insuficient. Atunci când este încetinit fluxul sângelui în venele din jurul anusului, se pot produce cheaguri de sânge dureroase. Acesta este un anumit tip de hemoroizi, denumit „tromboză hemoroidală". Însă majoritatea hemoroizilor nu ajung să fie trombozaţi.

Cea mai frecventă cauză a hemoroizilor este stilul de viaţă nesănătos. Acesta include: consumul de alcool cronic şi excesiv; obiceiurile alimentare neregulate; consumul excesiv de alimente foarte grase, picante sau prăjite; consumul insuficient de alimente bogate în fibre, cum sunt legumele, fructele şi cerealele integrale; viaţa sedentară; mersul pe distanţe mari cu o povară grea; caracterul coleric. Şi obezitatea poate încetini fluxul sangvin. Un alt factor de risc este constipaţia, care duce la iritare şi inflamare atunci când fecalele dure trec prin rect şi anus. Şi graviditatea măreşte riscul de hemoroizi. Excesul de plăceri sexuale, pneumonia şi slăbiciunea trupească după o boală de lungă durată sunt alţi factori de risc, cărora chinezii consideră că trebuie să le acordăm mare atenţie.

Prevenire şi tratare

Exerciţiile fizice regulate sunt cea mai bună metodă de prevenire, deoarece menţin corpul în formă şi fac sângele să curgă rapid. La fiecare jumătate de oră sau la fiecare oră trebuie să vă ridicaţi şi să faceţi mişcare, cum ar fi o mică plimbare.

O altă măsură preventivă este curăţarea zilnică a zonei anale, înainte de culcare. Aceasta se face cel mai bine într-o baie fierbinte, care, pe lângă faptul că reduce riscul de inflamaţie, creşte fluxul sangvin şi stimulează dezvoltarea sănătoasă a ţesuturilor. La fel de important este un regim alimentar bogat în fibre, cu multe legume şi fructe proaspete şi cereale integrale.

Remedii alimentare

- Evitaţi alimentele cu mult zahăr şi cele prelucrate, cum sunt pâinea albă şi biscuiţii. Ele stresează organismul şi provoacă tensionarea organelor, a muşchilor şi a glandelor, dereglând procesul metabolic.
- Evitaţi alcoolul, fumatul şi alimentele picante, grase şi prăjite.
- Pentru prevenirea şi tratarea hemoroizilor se recomandă o alimentaţie bogată în fibre şi săracă în zahăr. Fibrele sunt esenţiale pentru ca materia digerată să aibă un volum suficient de mare pentru a declanşa scaunul. Ele măresc absorbţia de fluid în fecale, făcându-le mai uşor de evacuat.
- Se recomandă călduros următoarele alimente: fasole verde, portocale, nuci, papaya, smochine şi curmale japoneze.
- Se fierb în abur cinci curmale japoneze uscate şi se mănâncă dimineaţa.
- Beţi zilnic multă apă şi suc de portocale.
- Beţi mult suc de ţelină, morcovi sau spanac. Ele sunt bogate în sulfuri, fier şi calciu organice, ajută la eliminarea reziduurilor lipicioase care blochează capilarele anale şi menţin în stare bună colonul şi intestinele.
- Mâncaţi o banană sau două cu tot cu coajă, pe stomacul gol, de îndată ce vă treziţi.

- Se curăţă de coajă două banane şi se taie în bucăţi. Se fierb în apă înăbuşit timp de 20 de minute, împreună cu două uncii de cristale de zahăr nerafinat. Se mănâncă bananele şi se bea zeama.
- Mâncaţi o smochină sau două pe stomacul gol, de îndată ce vă treziţi.
- Se fierb în apă la foc potrivit două uncii de bulb de crin galben (*Hemerocallis fulva*) cu un pic de zahăr nerafinat. Se bea zeama dimineaţa, pe stomacul gol. Faceţi aceasta patru zile. Crinul galben poate fi proaspăt sau uscat.
- Se fierbe în apă la foc potrivit un plămân de porc şi se consumă ca fel de mâncare. Aceasta poate trata sângerarea provocată de hemoroizi.
- Se prăjeşte în ulei vegetal carne de porc slabă împreună cu *Luffa cylindrica*, se pune un praf de sare şi se mănâncă.
- Se ţin în apă timp de o oră cinci curmale japoneze uscate. Se fierb în apă înăbuşit timp de 40 de minute, împreună cu două uncii de cristale de zahăr nerafinat. Se bea zeama şi se mănâncă tot din ea o dată pe zi, timp de cinci zile.
- Se fierb în apă la foc potrivit câteva midii de apă dulce cu carne de porc slabă şi se consumă ca fel de mâncare.
- Se fierb în apă la foc potrivit spanac şi sânge de porc, se pune un pic de ulei de susan şi se consumă ca fel de mâncare.
- Se fierb în apă înăbuşit patru uncii de gelatină de peşte (materia albă, lipicioasă, de pe carnea de peşte) proaspătă sau două uncii de gelatină de peşte uscată, împreună cu trei uncii de cristale de zahăr nerafinat. Se mănâncă pe stomacul gol.
- Se fierb în abur două uncii de smochine uscate într-o cantitate de apă potrivită, împreună cu trei uncii de carne de porc slabă. Se mănâncă o dată pe zi, timp de trei săptămâni.
- Mâncaţi două smochine proaspete dimineaţa şi seara, pentru a reduce durerea şi sângerarea provocate de hemoroizi.
- Se fierb în apă la foc iute câteva măsline proaspete cu un pic de ghimbir. Se bea zeama de trei ori pe zi.
- Frunzele de smochin sunt foarte eficiente în tratarea externă a hemoroizilor. Se fierb frunzele în apă cam o jumătate de oră, la foc potrivit, apoi se lasă zeama să se răcească un pic. Se spală uşor cu ea zona anală.
- Se pun într-un pic de apă zece smochine proaspete şi se dau în clocot, apoi se lasă la foc mic o jumătate de oră. Se mănâncă în două ture, la interval de circa trei ore.
- Se curăţă şi se taie în felii o vânătă şi se adaugă un pic de ulei de susan şi sare. Se fierbe 30 de minute în apă, înăbuşit, şi se mănâncă.
- Se fierb în apă la foc mic o uncie de „urechi de lemn" (*Auricularia polytricha*) şi 20 de curmale roşii. Se mănâncă o dată pe zi, timp de două săptămâni.
- Se prăjesc în ulei de arahide opt uncii de scoici de râu, apoi se adaugă câteva felii de ghimbir crud şi apă. Se lasă la foc mic până se înmoaie scoicile. Se pune un praf de sare. Se consumă cu o oră înainte de masă, cel mai bine înainte de cină. Repetaţi operaţiunea zilnic, timp de o săptămână.
- Se curăţă de coajă două banane şi se fierb în abur împreună cu o cantitate adecvată de cristale de zahăr nerafinat şi de apă. Se mănâncă de două ori pe zi, timp de şapte zile.
- Se fierb în apă la foc iute două curmale japoneze uscate până se înmoaie bine. Se mănâncă de două ori pe zi.

Scanned with OKEN Scanner

- Se fierb în apă la foc potrivit „urechi de lemn" (*Auricularia polytricha*) până se înmoaie bine şi se consumă ca o supă, pentru tratarea hemoroizilor.
- Mâncaţi regulat pepene din soiul *Benincasa hispida* fiert.
- Mâncaţi de două ori pe zi ciulini de baltă sau beţi zilnic un amestec de suc de ciulini de baltă şi vin de orez.
- Pentru a opri sângerarea anală, se macină fin plăci osoase de caracatiţă. Se iau două linguri de praf, în apă caldă, înainte de micul dejun. (Cele mai bune plăci de caracatiţă sunt cele luate de la caracatiţe uscate, care se găsesc în magazinele chinezeşti de produse alimentare sau în cele de remedii tradiţionale.)

Alte remedii naturale

- Practicaţi *qigong* de trei ori pe zi. Lăsaţi aerul să ajungă în zona abdomenului şi să provoace acolo mişcare. S-a dovedit că *qigong* întăreşte muşchii din zona anală şi întregul sistem. (Vezi anexa 1.)
- Nu şedeţi fără întrerupere mai mult de 30 de minute. Şederea îndelungată limitează fluxul sangvin în zona anală.
- Încercaţi să nu vă forţaţi în timpul defecaţiei. Relaxaţi-vă şi nu vă opriţi respiraţia.
- Faceţi băi calde, mai ales băi de şezut fierbinţi, pentru a înmuia bine zona anală.
- Purtaţi lenjerie intimă din bumbac şi haine lejere.
- Practicaţi de mai multe ori pe zi exerciţii de contractare şi relaxare a muşchilor anali.
- Masaţi-vă des gambele. Strămoşii chinezilor credeau că aceasta ajută la tratarea hemoroizilor.
- Apăsaţi cu degetul de mai multe ori pe zi următoarele puncte de presopunctură: Erbai, Huiyin, Baihui, Tianshu, Neiguan, Zusanli, Xialian, Chengshan şi Changqiang. (Vezi anexa 7.)

Hipertensiunea

Descriere

Hipertensiunea este o altă denumire a tensiunii arteriale ridicate. Aceasta înseamnă că sângele trece prin artere cu o presiune prea mare, afectând starea de sănătate prin solicitarea sporită a inimii şi a arterelor. Se estimează că aproape 60 de milioane de americani suferă de hipertensiune.

În condiţii ideale, tensiunea arterială trebuie să fie 120/90. Prima cifră este tensiunea sistolică. Ea reflectă presiunea maximă exercitată de sânge asupra pereţilor arteriali atunci când inima se contractă şi împinge sângele în sistemul circulator. A doua cifră este tensiunea diastolică şi reflectă presiunea minimă, atunci când inima se umple cu sânge. Mai este numită şi tensiunea din starea de repaus. Tensiunea diastolică este mai semnificativă, deoarece inima şi arterele se află, în cea mai mare parte a timpului, într-o stare de expansiune. Atunci când tensiunea arterială depăşeşte 140/90, este vorba despre hipertensiune.

Cu toate că tensiunea arterială ridicată nu este, în sine, ceva rău, ea poate deteriora inima, rinichii şi vasele de sânge. Atunci când creşte tensiunea arterială, forţa sporită cu care sângele izbeşte pereţii arteriali îi face, cu timpul, să se umfle sau să se curbeze, blocând, treptat, fluxul sangvin către rinichi, inimă, creier şi ochi. În cele din urmă,

Scanned with OKEN Scanner

această afecţiune măreşte riscul de atac de cord, atac cerebral, insuficienţă renală sau probleme oculare grave. Mai mult de jumătate dintre persoanele cu angină, anevrism sau hemoragie intracerebrală au hipertensiune. Atunci când hipertensiunea se combină cu obezitatea, fumatul sau diabetul, creşte de câteva ori riscul de atac de cord sau de atac cerebral.

Simptome

Printre ele se numără o tensiune arterială mărită persistentă, peste 130/85, ameţeala, mai ales când persoana respectivă urcă, durerile de cap, ţiuitul în urechi, transpiraţia, o senzaţie de apăsare în cap şi de „tragere în sus" în timpul mersului, tulburarea vederii, insomnia, palpitaţiile, respiraţia grea, amnezia, amorţeala degetelor, senzaţia de apăsare în piept, nervozitatea şi moleşeala. În cazurile grave pot apărea mari greutăţi în respiraţie, greaţă, vărsături sau chiar stare de şoc.

Cauze

Hipertensiunea este provocată de o îngustare a vaselor de sânge. Dat fiind faptul că vasele de sânge se micşorează, sângele trece mai greu prin ele. Aceasta duce la o solicitare sporită a inimii, care dă măsura tensiunii arteriale. Cea mai importantă cauză a hipertensiunii este un stil de viaţă nesănătos: alimentaţia bogată în grăsimi, sare, zahăr şi sodiu şi săracă în fibre; lipsa de mişare; fumatul; băuturile alcoolice.

Aşa cum ştim deja, grăsimea face să crească tensiunea arterială prin faptul că măreşte vâscozitatea sângelui şi greutatea corporală şi stimulează producerea de hormoni care fac vasele de sânge să se îngusteze. Situaţia este agravată de lipsa de mişcare suficientă, care face ca grăsimile să se depoziteze în corp şi încetineşte procesul metabolic. Prin urmare, persoanele supraponderale sunt predispuse la hipertensiune.

Fumatul şi băutura pot să mărească în mod semnificativ tensiunea arterială şi să crească mult riscul de atac cerebral. Fumatul îngustează toate arterele şi capilarele, silind inima să pompeze mai puternic pentru a împinge sângele prin ele.

Consumul de alcool distruge celulele hepatice care produc substanţele chimice necesare limitării tensiunii arteriale.

Stresul este o altă cauză importantă a hipertensiunii. Împreună cu deprimarea, el poate creşte secreţia de adrenalină, provocând hipertensiune. De asemenea, stresul contractă vasele de sânge din braţe şi din picioare, mărind ritmul cardiac. Stresul şi stimularea la nivel emoţional pot perturba funcţia regulatoare a vaselor din cortexul cerebral, mărind presiunea asupra vaselor de sânge şi, prin urmare, tensiunea arterială.

O ipoteză recentă este că deficitul de calciu poate fi o altă cauză a hipertensiunii. În *Framingham Heart Study*, în care au fost ţinuţi sub observaţie 432 de bărbaţi pe o perioadă de 18 ani, s-a constatat că la persoanele care consumau cantităţile maxime de calciu riscul de hipertensiune era cu 20% mai mic decât la cele ce consumau cantităţile minime.

Factorii ambientali se profilează din ce în ce mai mult ca agenţi producători de hipertensiune. Dr. Ron Kennedy sugerează că metalele grele toxice din aerul pe care îl respirăm şi din apa pe care o bem sunt una dintre principalele cauze (*Journal of Longevity*, 3, 2, 1997). Dr. Kennedy afirmă că la pacienţii cu hipertensiune s-au constatat niveluri de cadmiu toxic de patru ori mai mari decât la persoanele cu o tensiune arterială normală.

Scanned with OKEN Scanner

În mod firesc, tensiunea arterială tinde să crească pe măsură ce înaintăm în vârstă. Studiile au arătat că până la 55 de ani riscul de apariţie a hipertensiunii este mai mare la bărbaţi decât la femei. Însă după 65 de ani riscul de apariţie a hipertensiunii este mai mare la femei decât la bărbaţi.

Prevenire şi tratare

Dat fiind faptul că scăderea în greutate este esenţială în limitarea hipertensiunii şi în scăderea tensiunii arteriale, exerciţiile fizice regulate, zilnice sunt deosebit de importante. Studii bazate pe observaţii clinice efectuate în China arată că practicarea regulată a *qigong*-ului şi a exerciţiilor interne ale lui Dharma, combinate cu suficient somn, o alimentaţie sănătoasă şi o disciplină mentală pentru a limita stresul, pot să prevină sau să trateze în mod eficient hipertensiunea.

Remedii alimentare

- Eliminaţi complet sau reduceţi mult consumul de alcool, cafea, băuturi răcoritoare din comerţ şi alimente foarte dulci, sărate, picante, grase şi prelucrate, cum ar fi carnea de porc, ardeiul iute, muştarul, deserturile etc.
- Limitaţi foarte strict consumul de carne de vită.
- Renunţaţi la fumat sau măcar reduceţi mult numărul de ţigări şi evitaţi fumatul pasiv.
- Evitaţi alimentele cu un nivel mare de colesterol, cum sunt gălbenuşul şi ficatul/ rinichii.
- Mâncaţi multe legume şi fructe proaspete.
- Algele comestibile şi varecul sunt un remediu eficient pentru scăderea tensiunii arteriale.
- Se fierb în apă la foc potrivit ţelină şi 20 de curmale roşii, obţinând o mâncare ce se consumă o dată pe zi. Combinaţia este eficientă pentru scăderea tensiunii arteriale.
- Beţi zilnic câteva căni cu ceai din crizanteme, pentru scăderea tensiunii arteriale.
- Se pun roşii într-un pic de apă clocotită. Se curăţă de pieliţă şi se mănâncă.
- Se fierb în apă timp de 30 de minute, înăbuşit, şapte uncii de limacşi marini proaspeţi, împreună cu două uncii de cristale de zahăr nerafinat. Se mănâncă la micul dejun.
- Se curăţă şi se taie o vânătă, se pun peste ea un pic de ulei de susan şi sare, se fierbe înăbuşit timp de 30 de minute şi se mănâncă.
- Se fierb în apă la foc potrivit midii proaspete, un „ou de 100 de ani”* şi un pic de orez, făcându-se un terci. Se consumă la cină.
- Se fierb în apă timp de o oră, la foc potrivit, un pic de varec crud şi fasole verde. Se consumă la una dintre mese.
- Se prăjesc la foc moderat câteva scoici, proaspete, cu ţelină, ceapă, căţei de usturoi, ciulini de baltă şi roşii. Acest fel de mâncare este deosebit de eficient în cazul hipertensiunii persistente, care este refractară la alte tratamente.
- Ignamele sau cartofii dulci sunt eficienţi pentru scăderea tensiunii arteriale şi menţinerea ei la nivelul normal.
- Folosiţi uleiuri vegetale cum sunt cele de susan, arahide şi porumb în locul grăsimilor animale, pentru a reduce nivelul colesterolului.
- Beţi mult suc de lămâi, portocale, mere, ţelină, sfeclă şi morcovi.

* De obicei ou de raţă, conservat printr-un procedeu specific chinezesc (n.t.).

Scanned with OKEN Scanner

- Mâncaţi zilnic la una dintre mese „castraveţi amari" (*Momordica charantia*) şi/sau *Luffa cylindrica* crude. Ele sunt deosebit de eficiente pentru scăderea tensiunii arteriale. Pentru a le pregăti, se scot seminţele şi se taie în bucăţi mici. Se prăjesc puţin în ulei de măsline şi apoi se fierb în abur timp de două minute, puse într-un pic de apă.
- Mâncaţi usturoi, ulei de peşte, ţelină, păducel şi curmale japoneze. Şi ceaiul verde poate fi foarte util.
- Consumaţi mai mult calciu (se găseşte din belşug în produsele lactate şi în sardele) şi magneziu (se găseşte în cantităţi mari în boabele de soia şi în migdale).
- Usturoiul, ceapa, pepenele verde şi castraveţii sunt diuretice naturale eficiente.
- Se fierb în apă la foc iute 15 uncii de arahide (planta, nu fructul) uscate, făcând un fel de ceai. Se bea zilnic o cană, timp de trei săptămâni.
- Mâncaţi zilnic multe banane – cel puţin şapte.
- Mâncaţi multe plante marine, cum sunt algele brune şi *nori* (alge comestibile din specia *Porphyra*).
- Beţi dimineaţa, înainte de micul dejun, o cană cu apă rece (nu foarte rece) cu miere şi cu un pic de ulei de susan.
- Boabele de soia sunt foarte eficiente în caz de hipertensiune. Se pun în apă de cu seară o jumătate de livră de boabe de soia. A doua zi se fierb în apă timp de 30 de minute, la foc iute. Se bea zeama şi se mănâncă boabele, la una dintre mese. Aceasta ajută la scăderea nivelului colesterolului.
- Mâncaţi zilnic o uncie sau două de seminţe de floarea-soarelui sau de dovleac, proaspete sau prăjite.
- Se lasă la înmuiat peste noapte într-o cană cu oţet două uncii de arahide. Dimineaţa se bea oţetul şi se mănâncă arahidele. Operaţiunea se repetă zilnic, timp de două săptămâni.
- Se stoarce o livră de ţelină crudă. În suc se adaugă miere şi se încălzeşte un pic. Se împarte în două porţii egale şi se bea câte o porţie cu o oră înainte de prânz şi de cină. Chinezii spun că ţelina poate vindeca hipertensiunea deoarece are efect asupra ficatului şi, prin urmare, asupra circulaţiei sângelui.
- Mâncaţi o roşie sau două dimineaţa, de îndată ce vă treziţi, pe stomacul gol, timp de două săptămâni.
- Se toacă o livră de ciulini de baltă şi o livră de ridichi. Se stoarce sucul şi se bea cu un pic de miere, de două ori pe zi.
- Se fierb în apă la foc iute un pic de orez cu fasole mung, ca fel de mâncare.
- Se fierbe în apă la foc iute o uncie de păducel tăiat felii şi se consumă zilnic, ca o supă. Păducelul ajută la digerarea grăsimii şi o împiedică să pătrundă în fluxul sangvin, eliminând-o prin fecale. În mod tradiţional, chinezii folosesc păducelul la gătit pentru a frăgezi carnea de animale şi de pui.

Alte remedii naturale

- Fiţi mereu destins şi respectaţi un program zilnic. Evitaţi mânia şi alte tipuri de stimulare emoţională.
- Practicaţi zilnic exerciţiile de dimineaţă ale lui Dharma, înainte de micul dejun. (Vezi anexa 4.)
- Reduceţi frecvenţa activităţilor sexuale. S-a dovedit că ele accelerează ritmul cardiac şi cresc tensiunea arterială. Excesul de activitate sexuală vă poate agrava starea.

Scanned with OKEN Scanner

- Practicaţi zilnic *qigong*. S-a dovedit că este foarte eficient pentru reducerea tensiunii arteriale şi a nivelului de stres. Explicaţia constă în faptul că în sistemul chinez de îngrijire naturală a sănătăţii se consideră că *qi* e forţa motorie a sângelui. Exerciţiile de *qigong* fac *qi*-ul să se deplaseze în josul corpului, scăzând tensiunea arterială. Observaţii ştiinţifice arată că la persoanele hipertensive arterele se dilată în timpul şi după practicarea exerciţiilor de *qigong*, semnalând scăderea tensiunii arteriale. (Vezi anexa 1.)
- În vreme ce efectuaţi exerciţiile *qigong*, gândiţi-vă la punctul de presopunctură Yongquan din centrul fiecărei tălpi. Concentrarea minţii asupra lui în vreme ce practicaţi *qigong* poate dubla efectul de reducere a tensiunii arteriale. Chinezii din vechime credeau că aceasta poate scădea „focul inimii" şi tensiunea arterială. (Vezi anexa 7.)
- Practicaţi *qigong* prin sunete şi emiteţi sunetele „ha", „sü" sau „hă". (Vezi anexa 3.)
- Masaţi-vă de mai multe ori pe zi tălpile, de preferinţă după o baie caldă la picioare.
- Trageţi-vă des de urechi cu degetele în ambele direcţii, adică în sus şi în jos.
- Contractaţi şi relaxaţi frecvent degetele picioarelor. Chinezii din vremurile vechi spuneau că acest exerciţiu are mai multe efecte terapeutice, printre care se numără scăderea tensiunii arteriale şi creşterea vitalităţii sexuale.
- Faceţi o baie caldă, dar nu fierbinte. Se recomandă călduros deoarece face sângele să curgă spre partea de jos a corpului.
- Apăsaţi cu degetul de mai multe ori pe zi, câte două-trei minute fiecare, următoarele puncte de presopunctură: Baihui, Fenglong, lobii urechilor, Fengchi, Guanyuan, Fengfu, Hegu, Qihai, Quchi, Shenmen, Hukou, Taichong, Zusanli, Taiyang, Yongquan şi Yintang. (Vezi anexa 7.)

Impotenţa

Descriere

Impotenţa se caracterizează prin incapacitatea persistentă a bărbatului de a menţine erecţia suficient de mult timp pentru desfăşurarea actului sexual. Ea este însoţită, de obicei, de lipsa de energie sau de oboseală, ameţeală, dureri şi slăbiciune în şale şi în genunchi. 30 de milioane de americani suferă de impotenţă cronică (Kane, 1995). Ea nu afectează doar bărbatul, ci şi pe partenera lui. În sistemul chinez de îngrijire naturală a sănătăţii se consideră că activitatea sexuală este un factor important pentru sănătate şi pentru relaţiile armonioase, în special în căsnicie. Incapacitatea de a funcţiona din punct de vedere sexual poate fi atât de jenantă, încât Impotence Information Center din Minneapolis, Minnesota, raportează că 40% dintre bărbaţii impotenţi se prezintă la clinică de-abia după un an sau doi. Unii chiar suferă un deceniu înainte de a cere ajutorul specialiştilor. Nu este de mirare că atâta lume consideră impotenţa cel mai rău lucru care i se poate întâmpla unui bărbat.

Cauze

Impotenţa este rezultatul unei reduceri a fluxului de sânge în penis sau al scăderii capacităţii vaselor de a reţine sângele. În medicina chineză, ea este diagnosticată ca un simptom al unei extreme slăbiciuni a energiei *yang* a rinichilor. În mod caracteristic,

Scanned with OKEN Scanner

aceasta este cauzată de o activitate sexuală excesivă şi haotică, ce duce la o pierdere enormă de spermă şi de *qi* vital al rinichilor. Masturbarea este o cauză frecventă a impotenţei, deoarece poate provoca o scurgere masivă a esenţei sexuale masculine.

Cauzele impotenţei pot fi fizice, psihologice, alimentare, genetice, ambientale şi iatrogene (ca efect secundar al unor medicamente). Din punct de vedere fizic, atunci când sunteţi epuizat sau grav bolnav, s-ar putea să nu aveţi chef de activităţi sexuale. Operaţiile – de exemplu, la prostată – pot vătăma nervii şi arterele din apropierea penisului, provocând impotenţă. Vătămarea penisului, a prostatei, vezicii urinare, măduvei spinării sau pelvisului poate provoca impotenţă, prin deteriorarea nervilor şi arterelor aparatului genital masculin. Un exemplu frecvent de astfel de vătămare este la cicliştii de fond (Andersen *et al.*, 1997). Comprimarea nervilor periferici după pedalarea pe distanţe mari îi afectează atât pe cicliştii cu experienţă, cât şi pe începători.

Într-un studiu condus de Irwin Goldstein la Boston University Medical Center s-a constatat că 10-15% dintre toate cazurile de impotenţă sunt cauzate de vătămări în timpul actului sexual. Presiunea impusă de greutate sau încovoierea penisului pot duce la impotenţă cronică, prin deteriorarea peretelui intern al corpilor cavernoşi. Aceasta se petrece cel mai frecvent când femeia şade sau stă culcată peste partener. Această poziţie încalcă principiul chinez al relaţiilor bărbat-femeie, care spune că bărbatul este *yang* (cerul – sus), iar femeia este *yin* (pământul – jos). Impotenţa este una dintre consecinţele încălcării acestui vechi principiu filosofic chinez.

Desigur, impotenţa poate fi şi rezultatul altor boli, cum sunt afecţiunile cardiace şi ale prostatei, diabetul şi obezitatea. Iată o observaţie interesantă – cu cât un bărbat este mai gras, cu atât e mai puţin potent. La persoanele obeze sunt cele mai multe şanse de întărire a arterelor şi de apariţie a diabetului, care reduc în mod semnificativ capacitatea vaselor de a păstra sângele în penis. Un alt motiv poate fi constipaţia cronică.

Din punct de vedere psihologic, problemele emoţionale, cum sunt stresul, anxietatea, depresia, teama de bolile transmise pe cale sexuală, ca SIDA, excesul de excitare, sentimentul de vinovăţie, lipsa de încredere în sine, pecum şi relaţiile sexuale tensionate sunt factori care duc adesea la incapacitatea bărbatului de a avea erecţie. Experţii consideră că factorii psihologici stau la baza a 10-20% dintre cazurile de impotenţă.

Stresul cronic este un „ucigaş" al sexualităţii. Stresul operează pe două fronturi. El declanşează reflexul „luptă sau fugă", care trimite sângele departe de penis, către membre, pentru a alimenta muşchii implicaţi în apărare sau în fuga de situaţia stresantă. De asemenea, stimulează secreţia de cortizol, un factor chimic natural care suprimă secreţia de hormoni sexuali masculini, ducând la impotenţă.

Unele medicamente luate multă vreme pot reduce libidoul şi vitalitatea sexuală. De fapt, multe medicamente frecvent folosite au ca efect secundar impotenţa. Printre ele se numără medicamentele care reduc tensiunea arterială, suprimă senzaţia de foame, tratează ulcerul, antihistaminicele şi tranchilizantele.

Din punct de vedere ambiental, lipsa de intimitate poate şi ea să provoace impotenţă, care, dacă persistă, are un efect de înăbuşire a sexualităţii masculine. Ea este cauzată de nervozitatea produsă de lipsa de intimitate. Aceasta se întâmplă mai ales cu partenerul masculin, care trebuie să joace rolul mai activ pentru ca actul sexual să poată avea loc.

Din punct de vedere genetic, unii oameni se nasc cu un apetit sexual mai puternic decât alţii. Unii chiar se nasc impotenţi. Un exemplu celebru este Pu Yi, ultimul împărat al Chinei (1908-1911). Se crede că Pu Yi s-a născut impotent din cauză că strămoşii lui

Scanned with OKEN Scanner

s-au dedat prea mult plăcerilor sexuale. Din punct de vedere biologic, aceasta a scăzut calitatea şi cantitatea spermei cu care a fost conceput ultimul împărat – Pu Yi.

Din punctul de vedere al alimentaţiei, abuzul de alcool şi de ţigări poate reduce drastic vitalitatea sexuală a bărbatului, până la a-l face impotent. Consumat în exces, alcoolul este, probabil, drogul cel mai apt dintre toate să stingă sexualitatea. Abuzul de alcool deprimă sistemul nervos central, perturbă funcţionarea libidoului, înăbuşă sexualitatea, duce la căderea părului şi scade nivelul de testosteron. Cercetătorii au descoperit, de asemenea, că persoanele care abuzează de alcool au nivelul hormonului luteinizant cu 20% mai redus decât nebăutorii, iar testiculele lor sunt mai mici. Aceasta sugerează că alcoolul inhibă glanda pituitară şi are un efect toxic direct asupra testiculelor (Pizzorno, 1996, p. 242).

Şi ţigările au un efect de înăbuşire a sexualităţii, mai ales dacă sunt fumate frecvent şi în număr mare. Fumatul masiv îngustează arterele mici din zona gonadală, ducând la reducerea fluxului sangvin şi, în consecinţă, reduc potenţa. La fumătorii cu afecţiuni cardiace riscul de impotenţă este de şapte ori mai mare decât la nefumătorii sănătoşi. Consumul cronic de ceai tare, mai ales seara, poate şi el să ducă la impotenţă. Motivul este faptul că ceaiul conţine cafeină, despre care se ştie că are un efect de scădere a sexualităţii.

Prevenire şi tratare

În China, de mii de ani se caută afrodiziace. S-a constatat că anumite alimente şi plante medicinale sunt remedii puternice pentru impotenţă. De exemplu, *ginseng*-ul, sparanghelul, stridiile, midiile, ardeiul iute, ceapa, usturoiul, chimenul dulce, hameiul, polenul, mierea, placenta umană şi testiculele de porc. *Ginseng*-ul, stridiile şi penisurile de animale au un efect foarte puternic de stimulare a fluxului de hormoni masculini, având efecte afrodiziace rapide.

Şi în acest caz este important stilul de viaţă sănătos. Renunţaţi la fumat şi evitaţi alcoolul şi produsele care conţin cafeină. Acest lucru este important atât în prevenirea, cât şi în tratarea impotenţei. Bărbaţii care au un regim alimentar sănătos şi fac regulat exerciţii fizice funcţionează bine din punct de vedere sexual şi când înaintează în vârstă. Fiţi moderat în activitatea sexuală, mai ales dacă nu cunoaşteţi străvechea artă chineză a activităţii sexuale disciplinate. De asemenea, este important să evitaţi ciclismul excesiv şi intens, pe distanţe lungi, activitate care impune o mare apăsare asupra organelor genitale şi s-a dovedit a fi o cauză frecventă a impotenţei.

Stridiile sunt unul dintre principalele remedii alimentare tradiţionale chineze ale impotenţei. Ele conţin zinc, substanţă esenţială pentru funcţionarea prostatei, pentru producerea de spermă şi pentru libido. Chinezii din vechime spuneau că un consum regulat de stridii poate stimula mărirea penisului. Bărbaţii cu o deficienţă de zinc de la moderată la gravă pot suferi de perturbarea libidoului şi au o secreţie redusă de spermă. Prin urmare, este bine să mâncaţi regulat stridii proaspete (crude), ca parte a regimului alimentar. Încercaţi să mâncaţi zilnic o jumătate de livră de stridii proaspete, crude, timp de o săptămână, şi vedeţi dacă observaţi vreo diferenţă. Unul dintre studenţii mei suferea de impotenţă şi i-am recomandat să mănânce zilnic o jumătate de livră de stridii proaspete, timp de o lună. M-a ascultat şi, ca urmare, vitalitatea sexuală i-a crescut în mod spectaculos – tonusul i-a crescut, iar penisul i s-a mărit.

Scanned with OKEN Scanner

Remedii alimentare

- Evitaţi zahărul rafinat, cafeaua, ceaiul tare, grăsimile saturate şi alimentele prelucrate. Acestea au o influenţă negativă asupra libidoului şi sexualităţii.
- Stridiile constituie unul dintre principalele remedii alimentare tradiţionale chineze pentru impotenţă. Mâncaţi zilnic o jumătate de livră de stridii proaspete, crude, timp de o săptămână.
- Se prăjesc în ulei de arahide câteva nuci împreună cu gogoşi de viermi de mătase. Se consumă ca fel de mâncare, pe stomacul gol. De asemenea, pot fi fierte în apă timp de o jumătate de oră, înăbuşit, şi se mănâncă. Acest remediu întăreşte rinichii şi stimulează sexualitatea.
- Se fierb în apă timp de o oră, înăbuşit, un penis proaspăt de vită sau două testicule, cu o uncie de *Lycium chinense* şi câteva felii de ghimbir.
- Se fierb în apă la foc potrivit carne de oaie cu căţei de usturoi. Se consumă ca fel de mâncare. Aceasta întăreşte rinichii şi stimulează sexualitatea.
- Se prăjesc în ulei vegetal *Allium tuberosum* şi un ou sau două şi se mănâncă. Aceasta stimulează sexualitatea şi tratează impotenţa.
- Plantele marine, carnea slabă şi produsele din cereale integrale sunt şi ele remedii chinezeşti ale impotenţei.
- Se prăjesc în ulei de arahide câţiva creveţi proaspeţi împreună cu *Allium tuberosum*. Se consumă ca fel de mâncare la cină.
- Seminţele de floarea-soarelui şi de dovleac sunt şi ele considerate capabile să stimuleze sexualitatea masculină şi să trateze disfuncţiile sexuale. Mâncaţi zilnic două uncii de seminţe de floarea-soarelui sau de dovleac prăjite.
- Se pune în apă carnea unei vrăbii, cu un pic de oţet de orez şi zahăr, se fierbe în abur şi se mănâncă. Acest remediu este foarte util pentru energia rinichilor şi, prin urmare, pentru tratarea impotenţei.
- Se prăjesc în ulei de arahide câteva felii de ficat de oaie proaspăt, cu un pic de *Allium tuberosum*. Se mănâncă la cină.
- Se recomandă orezul cu carne de turturică. Se curăţă o turturică proaspătă şi se aruncă intestinele. Se taie carnea în bucăţele. Se adaugă două uncii de orez, două curmale roşii, trei ciuperci uscate, două felii de ghimbir şi un pahar cu apă. Se fierbe totul timp de 40 de minute, la foc potrivit. Se consumă la o masă, o dată pe zi sau o dată la două zile.
- Altă variantă este să se fiarbă la foc potrivit carne de turturică împreună cu testicule de porc sau de vită şi un pic de ghimbir. Se consumă la o masă, de două ori pe săptămână.
- Se ţin timp de o oră în apă felii de carne de turturică, împreună cu ulei de susan, sare şi zahăr. Apoi se adaugă un ou şi se fierbe totul la foc potrivit. Efectul este identic cu cel al reţetei de orez cu carne de turturică (mai sus).
- Se prăjesc laolaltă usturoi sau ceapă cu rinichi de porc sau de vită şi se consumă ca fel de mâncare.
- Usturoiul crud este el însuşi un stimulent sexual. Consumarea lui regulată, zilnică ajută la tratarea impotenţei.
- Următoarele alimente, consumate regulat, pot uşura mult procesul de vindecare: mierea, ceaiul Earl Gray, *ginseng*-ul, cornul de cerb (*Cornu cervi pantotrichum*),

Scanned with OKEN Scanner

cartofii dulci (batate), proteinele animale, stafidele, seminţele de lotus, nucile şi „urechile de lemn" (*Auricularia polytricha*), dar mai ales „urechile de argint" (*Tremella fuciformis*).

- Se curăţă rinichi de porc şi ţelină. Se taie în felii şi se prăjesc împreună. Acest remediu produce energie *yang* a rinichilor.
- Mâncaţi zilnic multe banane. Ele conţin enzime şi multe substanţe nutritive – sodiu, potasiu, triptofan şi magneziu – benefice pentru vitalitatea sexuală şi pentru sistemul nervos şi pot ajuta la stimularea libidoului şi la tratarea impotenţei.
- Strugurii, vinul din struguri şi stafidele au efecte benefice asupra sexualităţii. De exemplu, un păhărel cu vin la culcare stimulează sexualitatea şi somnul.
- Ouăle şi mai ales gălbenuşul crud stimulează puternic sexualitatea. Este şi mai bine dacă ouăle sunt gătite împreună cu testicule de porc sau de vită. Se mănâncă o dată pe zi, timp de două săptămâni.
- Mâncaţi zilnic porumb, pentru stimularea sexualităţii.
- Rinichii de vită, miel şi pui sunt folosiţi în China ca tonic *yang*, pentru creşterea vitalităţii sexuale şi tratarea impotenţei. Se taie în felii un rinichi şi se fierbe în apă, la foc iute, împreună cu un pic de orez. Când este gata, se adaugă partea albă de la şase cepe verzi. Se mănâncă la una dintre mese.
- Rinichiul de oaie este un aliment cu natură caldă şi e folosit frecvent în China pentru întărirea şi hrănirea rinichilor umani şi la tratarea impotenţei.
- Ţiparul de râu sau de heleşteu este alt afrodiziac puternic. Se curăţă ţiparul, se taie în bucăţi şi se fierbe în abur timp de 30 de minute, pus într-un pic de apă. Se adaugă un pic de vin de orez. Se bea zeama şi se mănâncă ţiparul. Remediul îşi poate face efectul imediat.
- Se prăjesc creveţi proaspeţi, curăţaţi, împreună cu câţiva căţei de usturoi, şi se mănâncă o dată pe zi.
- O altă modalitate de a folosi creveţii ca tonic sexual: se spală creveţi vii şi se pun într-o oală, se toarnă peste ei vin de orez şi se acoperă două minute, până ce se îmbibă de vin. Nu este nevoie de fierbere, dar creveţii trebuie să fie curaţi. Se mănâncă creveţii şi se bea vinul. Se repetă procedura zilnic, timp de două săptămâni. Remediul este delicios şi foarte eficient.
- Chinezii cred că midiile pot creşte temperatura corpului, mai ales în zona genitală, favorizând erecţia şi vindecând impotenţa.
- Zmeura are acelaşi efect ca şi midiile.
- Se curăţă şi se taie în felii şapte uncii de piper şi doi rinichi de porc. Se pune într-o tigaie ulei vegetal şi se prăjeşte totul trei-patru minute, cu un praf de sare. Se consumă zilnic, ca fel de mâncare, timp de două săptămâni.
- Alte alimente benefice pentru cei care suferă de impotenţă sunt: ignamele, ce pot opri emisia seminală la bărbaţi şi scurgerile vaginale la femei; nucile, care tonifică rinichii şi produc energie *yang*; seminţele de „castravete amar" (*Momordica charantia*), care stimulează energia *yang*.
- Dimineaţa, când mergeţi la toaletă, luaţi cu dumneavoastră un pahar. Împărţiţi urina de dimineaţă în trei jeturi şi jetul din mijloc culegeţi-l în pahar (lăsând primul jet şi ultimul să cadă în WC). Beţi imediat urina din pahar. Aceasta stimulează funcţionarea rinichilor.

Scanned with OKEN Scanner

Alte remedii naturale

- Economisiţi şi înghiţiţi saliva. Chinezii din vechime considerau că ea conţine substanţe preţioase care întăresc sistemul imunitar, stimulează energia vitală, tonifică rinichii şi, astfel, măresc vitalitatea sexuală. Pentru a economisi saliva, trebuie să vorbiţi puţin şi să nu scuipaţi. Chinezii au descoperit modalităţi eficiente de a favoriza acumularea salivei în gură, pentru a înghiţi cantităţi mari. Unul dintre secrete este „măturarea" dinţilor cu limba de trei ori, pentru a genera toată cantitatea de apă posibilă ca punct de pornire pentru acumularea salivei. Apoi ţineţi limba lipită de cerul gurii până ce saliva umple gura. Când gura este plină, clătiţi-vă cu ea gura un moment, fără să pierdeţi nici un strop. În sfârşit, închideţi ochii şi respiraţi adânc. Pe expiraţie, înghiţiţi o treime din cantitatea de salivă, dirijând-o în jos, către partea inferioară a abdomenului. Faceţi aceasta de trei ori, până ce toată saliva este înghiţită şi depozitată imaginar în *dantian*. Repetaţi exerciţiul zilnic, de cât mai multe ori. Această metodă poate mări mult potenţa.
- Încleştaţi uşor dinţii, de câteva ori pe zi. Se consideră că dinţii sunt legaţi de rinichi. (Vezi anexa 5.)
- Trageţi-vă de lobi şi de restul urechilor de câteva ori pe zi, întrucât se consideră că şi ele sunt legate de rinichi.
- În vreme ce faceţi exerciţii de respiraţie, masaţi-vă cu mâinile ambele tălpi de 20 de ori. Apoi, cu mâinile calde, masaţi-vă de 20 de ori rinichii. Repetaţi operaţiunea de două ori pe zi. Înţelepţii chinezi consideră că tălpile, ca şi dinţii, sunt legate direct de rinichi. Prin urmare, prin masarea tălpilor (şi încleştarea dinţilor) o perioadă îndelungată, puteţi să stimulaţi energia vitală a rinichilor şi să creşteţi vitalitatea sexuală.
- Contractaţi şi relaxaţi degetele picioarelor de trei ori pe zi. Chinezii din vremurile vechi credeau că degetele picioarelor sunt legate de sistemul renal şi, prin urmare, de funcţia sexuală.
- Frecaţi-vă gâtul în sus şi în jos cu mâinile calde de 36 de ori, din dosul urechilor către umeri. Repetaţi operaţiunea de trei ori pe zi. Acesta este unul dintre secretele chinezeşti legate de sexualitate şi, de asemenea, de longevitate (întrucât sexualitatea înseamnă longevitate). (Vezi anexa 5.)
- Practicaţi *qigong* prin sunete de trei ori pe zi, emiţând sunetul „hei" pe expiraţie. (Vezi anexa 3.)
- Practicaţi regulat exerciţiul de *qigong* mobil „Mâinile se ridică şi coboară", de trei ori pe zi. (Vezi anexa 2.) Vă veţi simţi mai încrezător în propria potenţă, mai puţin stresat şi vă veţi întări corpul.
- Masaţi-vă în mod regulat, la culcare, partea inferioară a abdomenului, mijlocul şi tălpile.
- Vara, faceţi o baie rece de şezut înainte de culcare. S-a demonstrat că aceasta îmbunătăţeşte funcţionarea rinichilor, măreşte randamentul sexual şi tratează impotenţa.
- Găsiţi o parteneră care vă înţelege şi vă încurajează. Practicaţi împreună actul sexual disciplinat, cu răbdare şi o bună coordonare. Această recomandare este eficientă mai ales atunci când impotenţa e provocată de pierderea excesivă de spermă în trecut sau de teama unui eşec la pat. Activitatea sexuală disciplinată poate compensa pierderile anterioare de esenţă sexuală, iar o parteneră înţelegătoare este cel mai bun leac pentru teama de eşec.

Scanned with OKEN Scanner

- Apăsaţi cu degetul de mai multe ori pe zi, câte două-trei minute fiecare, următoarele puncte de presopunctură: Yongquan, Zhongji, Zhishi, Yinlingquan, Tianyou, Yaoyangguan, Guanyuan, Guanzhong, Juque, Mingmen, Weizhong, Qihai, Shenshu, Zusanli şi Sanyinjiao. (Vezi anexa 7.)

Incontinenţa

Descriere

Incontinenţa este scurgerea incontrolabilă şi involuntară a urinei, fie în stare de trezie, fie în somn. O legendă răspândită despre această afecţiune este faptul că reprezintă „o problemă specifică a azilelor de bătrâni". Dacă este adevărat că incontinenţa poate fi unul dintre motivele pentru care unele persoane ajung să stea la azil, e adevărat şi că 15-30% dintre persoanele mai vârstnice care locuiesc în casele lor au această problemă (*Consumer Issues in Health Care Sourcebook*, 1999, p. 179).

Incontinenţa nu afectează doar persoanele în vârstă. Aproape 10% dintre femei au câteodată probleme de incontinenţă şi este vorba despre categoria de vârstă 20-60 de ani. De fapt, circa 50% dintre femeile tinere se plâng de mici probleme ale vezicii urinare în timpul exerciţiilor fizice, după tuse sau chiar când râd în hohote. În plus, 10% dintre copiii peste 4 ani au incontinenţă nocturnă.

Pe lângă problema fizică, incontinenţa poate afecta grav sănătatea mentală şi viaţa socială. Depresia cronică, nivelul scăzut al stimei de sine, teama de viitor sau senzaţia de nesiguranţă în privinţa lui, retragerea din viaţa publică ori problemele în relaţiile cu ceilalţi, toate sunt consecinţe frecvente ale acestei afecţiuni. Într-adevăr, ele sunt, adesea, o ameninţare mult mai gravă la adresa sănătăţii decât incontinenţa însăşi.

Simptome

Printre ele se numără urinarea involuntară sau scurgerea de urină din cauza presiunii exercitate de strănut, tuse, râs, sărituri etc. Scurgerea în picături sau în flux continuu se poate produce atunci când nu reuşiţi să ajungeţi destul de repede la toaletă, când beţi chiar şi o cantitate mică de lichid, când auziţi apa curgând sau o atingeţi ori când vă sculaţi de pe un scaun sau din pat.

Cauze

Din punctul de vedere al medicinei tradiţionale chineze, incontinenţa este o problemă legată de un deficit al rinichilor sau al *qi*-ului *yang*, energia vitală care îşi are sediul în rinichi – „Poarta Vieţii". Când energia rinichilor este deficitară, urinarea nu poate fi controlată, aşa cum bărbatul nu-şi poate controla ejacularea.

Medicina modernă consideră că incontinenţa este provocată de infecţia tractului urinar, infecţia sau iritaţia vaginală, slăbiciunea muşchilor care ţin la locul ei vezica urinară, dezechilibrul hormonal la femei, presiunea exercitată asupra vezicii urinare, slăbiciunea vezicii înseşi sau este efectul secundar al unui medicament. Indiferent de explicaţie, un lucru este limpede – bolnavul are un sistem urinar slab.

Incontinenţa poate fi declanşată de diferite cauze: înaintarea în vârstă, graviditatea, probleme ale prostatei şi bolile de lungă durată. Fără îndoială, vârsta este strâns legată

Scanned with OKEN Scanner

de incontinenţă. Chinezii cred că, pe măsură ce îmbătrânim, *qi*-ul nostru scade. Consecinţa firească este scăderea controlului asupra sistemului urinar. În cazul femeilor, odată cu vârsta, peretele pelvian se lasă, din cauza slăbirii muşchilor. Aceasta duce la modificarea unghiului de ieşire din corp a uretrei şi predispune la scurgere. O altă cauză este graviditatea. Jumătate dintre femei au probleme de control al vezicii urinare la prima sarcină, mai ales în ultimul trimestru. Acest procent creşte la fiecare naştere ulterioară. În cazul bărbaţilor, afecţiunea este strâns legată de problemele prostatei, mai ales după o intervenţie chirurgicală la prostată, iar aceste probleme se agravează odată cu vârsta. Mărirea benignă a prostatei tinde să blocheze ieşirea urinei din vezică până ce, în cele din urmă, dă pe dinafară. Mai poate fi vorba şi despre faptul că vezica urinară este de mici dimensiuni.

Prevenire şi tratare

Rinichii puternici, plini de *qi*-ul vital de tip *yang*, sunt cea mai bună asigurare împotriva incontinenţei. Prin urmare, primul lucru pe care trebuie să-l faceţi este să vă păstraţi şi să creşteţi energia rinichilor. Aceasta înseamnă evitarea exceselor sexuale şi practicarea exerciţiilor de respiraţie şi a exerciţiilor destinate rinichilor. De asemenea, trebuie să consumaţi alimentele potrivite.

Metodele naturale de vindecare sunt foarte preţioase şi utile în cazul incontinenţei. Mai presus de toate, din cauza stigmatizării asociate cu incontinenţa, majoritatea celor afectaţi nu vor să vorbească depre situaţia lor cu membrii familiei, cu prietenii şi nici chiar cu medicul curant. Prin urmare, terapiile autoaplicate sunt cu atât mai preţioase.

Remedii alimentare

- Se fierb în apă la foc potrivit cinci uncii de fructe de *Euryalacea* până se face un terci care se consumă ca fel de mâncare. Repetaţi operaţiunea de două ori pe zi, dimineaţa şi seara, timp de o săptămână, şi veţi constata ameliorarea.
- Şi mai eficient este terciul din fructe de *Euryalacea*, şapte curmale roşii şi o uncie de nuci.
- Zmeura poate ajuta la controlul urinării şi la tratarea incontinenţei.
- Se pune în oţet de orez carnea unei vrăbii tăiată în felii, se adaugă un pic de apă şi zahăr, se fierbe în abur şi se consumă ca fel de mâncare.
- Se fierb în apă, la foc potrivit, un calup de brânză de soia, o uncie de fructe de gingko şi un pic de orez, făcând un terci. Se consumă la o masă, fie dimineaţa, fie seara. Remediul ajută la tratarea incontinenţei.
- Se prăjesc în ulei de arahide câteva nuci împreună cu gogoşi de viermi de mătase. Se consumă ca fel de mâncare, pe stomacul gol.
- Se prăjeşte în ulei de arahide ficat de oaie proaspăt, tăiat în felii, cu *Allium tuberosum*. Se consumă ca fel de mâncare la cină.
- Se prăjesc în ulei de arahide sau alt ulei vegetal creveţi proaspeţi şi *Allium tuberosum* şi se consumă ca fel de mâncare.
- Se lasă în apă peste noapte trei-cinci uncii de brânză de soia uscată. Apoi se fierb cu un pic de orez, făcând un terci. Se mănâncă la una dintre mese.
- Se curăţă cu sare şi apă intestine de pui proaspete. Se taie în bucăţi şi se prăjesc în ulei zece minute, cu un praf de sare. Se adaugă un pic de vin de orez şi se consumă ca fel de mâncare.

Scanned with OKEN Scanner

- Se ţin în apă timp de două ore zece curmale roşii şi o uncie de *Lycium chinense*. Apoi se sparg peste ele două ouă şi se adaugă câteva cristale de zahăr nerafinat şi sare. Se fierbe totul înăbuşit 15 minute şi se mănâncă. Această combinaţie întăreşte rinichii şi tratează incontinenţa.
- Se curăţă o turturică proaspătă şi se scot intestinele, iar carnea se taie în bucăţele. Se fierbe carnea în apă sau în abur circa 40 de minute, la foc potrivit, împreună cu puţin orez, două curmale roşii, trei ciuperci uscate şi două felii de ghimbir. Se consumă la o masă, o dată pe zi sau o dată la două zile. Această combinaţie întăreşte rinichii şi tratează incontinenţa.
- Se curăţă un stomac de porc şi se pune în apă împreună cu o uncie de fructe de gingko decojite. Se fierb împreună în abur câteva minute şi se mănâncă la o masă, zilnic, timp de o săptămână.
- Se prăjesc rinichi de porc tăiat în felii şi un pic de ţelină şi se mănâncă la o masă, pentru a întări rinichii şi sistemul urinar.
- Se fierb în abur coadă de porc tăiată în bucăţi şi fasole neagră. Se mănâncă la o masă.
- Se fierb în apă la foc iute igname cu *ginseng* şi nuci, până se înmoaie. Se mănâncă o dată pe zi, timp de o săptămână.

Alte remedii naturale

- Practicaţi *qigong* de cel puţin trei ori pe zi. (Vezi anexa 1.)
- Contractaţi muşchii anali de câte 15 ori, de mai multe ori pe zi. Contracţia se face pe inspiraţie şi relaxarea pe expiraţie.
- Încleştaţi uşor dinţii de mai multe ori pe zi. Dinţii sunt asociaţi cu rinichii şi, prin urmare, acest exerciţiu uşor poate avea un efect uluitor.
- Trageţi-vă de lobi şi de restul urechilor de mai multe ori pe zi.
- Contractaţi şi relaxaţi degetele picioarelor de mai multe ori pe zi.
- Masaţi-vă abdomenul şi mijlocul de trei ori pe zi, aşa cum se arată în exerciţiile interne ale lui Dharma. (Vezi anexa 5.)
- Masaţi-vă des gambele.
- Apăsaţi cu degetul de mai multe ori pe zi următoarele puncte de presopunctură: Zusanli, Fengmen, Changqiang, Guanyuan, Gongsun, Qichong, Sanyinjiao, Shenshu, Weizhong, Yaoyangguan şi Zhongji. (Vezi anexa 7.)

Indigestia

Descriere

Indigestia poate însemna multe lucruri. De obicei, este o senzaţie de arsură la stomac, adesea însoţită de balonare sau greaţă. Tot ce mâncăm pare să se elimine imediat, fie prin scaun, fie prin vărsături.

Simptome

Printre ele se numără senzaţia de jenă sau de balonare, arsurile la stomac, greaţa şi balonarea.

Scanned with OKEN Scanner

Cauze

Există mai multe tipuri de indigestie. Unul este numit dispepsie neulceroasă, provocată de excesul de acid gastric. Dispepsia poate indica o problemă mai gravă, mai ales dacă slăbiţi, nu puteţi mânca o masă normală sau vomaţi. Acestea pot fi simptomele unei afecţiuni mai grave. Alt tip este boala de reflux gastroesofagian, provocată de întoarcerea acidului gastric în esofag, ceea ce aduce un gust acru în gură sau o senzaţie de arsură în piept care se agravează când vă culcaţi sau vă aplecaţi la scurt timp după ce aţi mâncat. Indigestia poate fi provocată şi de un ulcer, care este o rană deschisă în peretele intern al stomacului, provocată de excesul de acid gastric. Şi factorii psihologici, cum sunt stresul şi depresia, contribuie la indigestie. Stresul impune o suprasecreţie de hormoni ce dezactivează anumite zone ale corpului, printre care şi stomacul şi intestinele. Aceasta duce la întreruperea procesului digestiv, ducând la indigestie, meteorism şi sughiţ.

Prevenire şi tratare

Remedii alimentare

- Evitaţi alimentele prelucrate şi rafinate. Ele conţin aditivi chimici greu de digerat.
- Mâncaţi încet şi mestecaţi mult înainte de a înghiţi mâncarea. Aceasta are şi rolul de a produce saliva necesară digestiei. Mâncatul prea rapid, fără a mesteca bine, îngreunează sarcina stomacului.
- Un măr pe zi poate trata indigestia şi constipaţia şi creşte pofta de mâncare.
- Nu consumaţi mâncăruri reci sau luate direct din frigider. Mâncărurile reci fac să se contracte peretele intern al stomacului şi reduc cantitatea de suc digestiv.
- Nu gătiţi prea mult alimentele. Mâncaţi-le cât mai des crude. Alimentele crude conţin enzime naturale care ajută digestia şi care sunt distruse prin supraîncălzire şi prin prelucrarea artificială.
- Nu mâncaţi alimente foarte grase, care consumă o mare parte din acidul clorhidric din stomac.
- Nu vorbiţi în timp ce mâncaţi. Concentraţi-vă asupra hranei. Această stare de spirit face sistemul digestiv să funcţioneze cel mai bine posibil, astfel încât să absoarbă alimentele pe care le consumaţi.
- Nu beţi lichide cu puţină vreme înainte de masă, în timpul mesei sau imediat după aceea. Lichidele diluează enzimele gastrice necesare digestiei.
- Nu beţi ceai în timp ce mâncaţi alimente care conţin proteine.
- Nu mîncaţi la aceeaşi masă alimente care nu sunt compatibile între ele, cum ar fi bananele şi cartofii dulci (batate) ori laptele şi sucul de portocale. Nu mâncaţi la un loc alimente care conţin amidon şi care conţin proteine.
- Mâncaţi ceapă, ardei roşii, ardei verzi, şuncă, mere, coriandru, hamei, malţ, papaya, ananas, prune, ridichi, busuioc, roşii.
- Mestecaţi felii de ghimbir crud sau beţi suc din rădăcină de ghimbir. (Se dă ghimbirul prin storcător.) Beţi sucul pe stomacul gol. Aceasta stimulează intens digestia.
- Se taie în felii un fruct de papaya şi un pic de ghimbir crud şi se ţin în oţet de orez minimum două ore. Mâncaţi papaya şi ghimbirul pe stomacul gol, de două ori pe zi.

Scanned with OKEN Scanner

- Mâncaţi o smochină sau două, proaspete, dimineaţa şi seara, pentru a stimula pofta de mâncare şi a trata indigestia.
- Se taie în bucăţele carne de vită şi se fierbe în apă, la foc potrivit, împreună cu orez. Când este gata, se adaugă un pic de suc de ghimbir şi se consumă ca fel de mâncare, o dată sau de două ori pe zi.
- Beţi zilnic trei căni cu suc de mere.
- Luaţi după fiecare masă o linguriţă de oţet. Aceasta stimulează digestia.
- Beţi zilnic un pahar cu bere, pentru a ajuta digestia.
- Mâncaţi de trei ori pe zi câte un grepfrut.
- Beţi mult suc de păducel, pentru a trata indigestia şi durerile abdominale.
- Un pic de lămâie în timpul mesei ajută la combaterea indigestiei.
- Mâncaţi câteva *kumquat* (*Fortunella* sp.) proaspete pentru a trata indigestia.
- Mâncaţi zilnic o uncie sau două de papaya verde.
- Consumaţi zilnic ananas crud sau suc de ananas. Acesta ajută la combaterea indigestiei.
- Mâncaţi dimineaţa şi seara câte două prune, pentru a combate indigestia.

Alte remedii naturale

- Obişnuiţi-vă ca, în mod regulat, să acumulaţi salivă şi să înghiţiţi încet, trimiţând-o către partea inferioară a abdomenului (*dantian*). Saliva conţine o enzimă care declanşează procesul digestiv şi întăreşte sistemul imunitar.
- Exerciţiile fizice practicate în mod regulat rămân cel mai eficient mijloc de combatere a indigestiei. Deosebit de importantă este gimnastica de dimineaţă, care stimulează pofta de mâncare şi creează stomacului o stare bună pe tot parcursul zilei.
- Trebuie ca eliminarea fecalelor să fie cât mai regulată posibil, minimum o dată pe zi.
- Apăsaţi cu degetul de mai multe ori pe zi, câte două-trei minute fiecare, următoarele puncte de presopunctură: Neiguan, Zhongwan, Chengjiang, lobii urechilor, Tianshu, Wailaogong, Shangwan, Xiawan, Shangjuxu, Zhigou, Qihai, Zusanli, Shenshu şi Sanyinjiao. (Vezi anexa 7.)

Inima (afecţiuni cardiace)

Descriere

Cardiopatia ischemică este cea mai gravă boală fatală din America, răpind în fiecare an mai mult de o jumătate de milion de vieţi şi reprezentând circa 40% dintre toate decesele anuale. La 58 de milioane de americani a fost diagnosticată deja o formă de afecţiune cardiovasculară, de la defecte congenitale ale inimii până la hipertensiune şi blocarea arterelor. Mai sunt şi mulţi care suferă de o afecţiune cardiacă fără să ştie. În general, bărbaţii de orice vârstă sunt mult mai vulnerabili la afecţiuni cardiace decât femeile. În prezent, la jumătate din populaţia Americii se manifestă pe parcursul vieţii o formă sau alta de afecţiune cardiovasculară (Frahm şi Frahm, 1995, p. 18).

După cum ştim, inima este organul care pompează sângele prin artere. Arterele sănătoase sunt elastice şi au pereţii interni netezi, asigurând livrarea sângelui în diverse părţi ale corpului. Însă, atunci când arterele devin rigide, iar pe pereţii interiori apar depuneri, în zonele îngustate se formează cheaguri de sânge. Acestea

Scanned with OKEN Scanner

pot întrerupe complet fluxul sangvin. Lipsite de sânge, ţesuturile mor. Aceasta este consecinţa afecţiunilor cardiace.

Simptome

Printre simptome se numără senzaţiile de tensionare, apăsare, greutate, strângere sau arsuri în piept, bătăile neregulate ale inimii (foarte rare sau rapide), tensiunea arterială scăzută, o durere care iradiază în jos pe braţul stâng sau în sus către gît, transpiraţia, greaţa, vărsăturile, respiraţia grea, anxietatea, leşinul sau contracţiile neregulate ale inimii. Din păcate, la multă lume primul semnal al afecţiunii cardiace îl constituie atacul de cord, care este un simptom fatal.

Cauze

Afecţiunea este considerată o „boală a civilizaţiei". Pe parcursul secolului XX, civilizaţia occidentală ne-a schimbat în mod spectaculos modul de viaţă în unul caracterizat de alimentele prelucrate, bogate în grăsimi şi colesterol, obiceiuri sedentare, cu puţină nevoie de efort fizic, şi stres din ce în ce mai mare, ca stil de viaţă modernizat.

Ca rezultat, în arterele coronariene se formează leziuni ale plăcilor de grăsime, deteriorând peretele interior al arterelor care aduc sângele de la plămâni la miocard şi obstrucţionând fluxul sangvin către inimă. Prin urmare, întrucât se acumulează colesterolul nociv sau grăsimile, celulele musculare sunt silite să migreze spre interior din pereţii arteriali şi se combină cu globulele albe congestionate, formând plăci fibroase, unsuroase, care întăresc şi sparg peretele interior al arterelor, ducând la apariţia unor cheaguri de sânge. Blocarea fluxului sangvin duce la un deficit de substanţe nutritive şi de oxigen în ţesutul muscular, iar inima se poticneşte brusc în timp ce pompează.

La baza afecţiunilor cardiace pot sta unul sau mai mulţi dintre următorii factori:

- alimentaţia: o alimentaţie bogată în zahăr şi în grăsimi, care are ca rezultat o absorbţie excesivă de colesterol. Ficatul nostru este capabil să producă tot colesterolul care ne trebuie. Nu este nevoie să ne procurăm cantităţi suplimentare din carne, produse lactate şi ouă;
- obezitatea: kilogramele în plus cresc tensiunea arterială, îngreunând sarcina inimii. La persoanele care au o greutate cu 30% mai mare decât ar fi normal sunt mari şanse de apariţie a afecţiunilor cardiace;
- diabetul: de-a lungul timpului, hiperglicemia provoacă apariţia pe miocard a unor mici cicatrice şi a unor modificări care au ca rezultat strâmtarea şi, în cele din urmă, distrugerea arterelor mai mici ce alimentează cu sânge inima. Nu este de mirare că mai mult de jumătate dintre diabetici mor din cauza unor afecţiuni ale inimii sau ale vaselor de sânge. La diabetici, riscul de a suferi de o afecţiune cardiacă este cam de trei ori mai mare;
- îmbătrânirea: cu cât înaintăm în vârstă, cu atât este mai mare riscul de cardiopatie ischemică. În general, riscul începe să crească la bărbaţi după 40 de ani şi la femei după 50;
- lipsa de mişcare: inactivitatea fizică, mai ales atunci când se combină cu o alimentaţie nesănătoasă, duce la supraponderalitate, hipertensiune şi un nivel mărit al colesterolului. Toate acestea contribuie la starea proastă a inimii şi a vaselor de sânge şi la slăbirea

Scanned with OKEN Scanner

sistemului cardiovascular, crescând, astfel, riscul de apariţie a afecţiunilor cardiace. Studiile arată că la persoanele sedentare riscul de apariţie a unei afecţiuni cardiace este de aproape două ori mai mare decât la cele care fac mişcare ;

- hipertensiunea : se consideră că tensiunea arterială ridicată contribuie la afecţiunile cardiace prin deteriorarea pereţilor arteriali, care îi face mai vulnerabili la depunerile de colesterol. Hipertensiunea este un semn sigur că inima munceşte prea mult. Astfel, ea trebuie să împingă sângele luptând cu o presiune mai mare. În timp, chiar şi un procent mic de creştere a tensiunii arteriale poate afecta funcţionarea inimii. S-ar putea ca acesta să fie cel mai important factor de risc atât în afecţiunile cardiace, cât şi în atacul cerebral ;
- nivelul înalt de colesterol : în corpul nostru există două tipuri de colesterol : cel benefic (lipoproteinele de mare densitate – HDL) şi colesterolul nociv (lipoproteinele de mică densitate – LDL). Este normală prezenţa în sânge a ambelor tipuri, însă nivelul prea mare de LDL duce la apariţia depunerilor de colesterol pe pereţii arteriali, care formează plăci şi îngustează vasele. Cu cât este mai mare nivelul de LDL, cu atât e mai ridicat riscul de boli cardiace ;
- fumatul : este cunoscut rolul lui în afecţiunile cardiace şi provoacă anual moartea a mai mult de 100 000 de americani, din cauza vătămării arterelor coronariene. Consumul de tutun afectează nemijlocit întregul nostru sistem circulator, ducând la reducerea oxigenului din sânge. De asemenea, vatămă celulele, ducând la creşterea oxidării ţesuturilor, care, la rândul ei, duce la formarea plăcilor. Aceasta este cauzată, în mare măsură, de monoxidul de carbon din ţigări, care lipseşte inima de oxigenul ce îi trebuie pentru buna funcţionare. Fumatul face vasele de sânge să se îngusteze, mărind riscul de atac de cord şi de atac cerebral. El este un factor major în afecţiunile cardiace. Deja se află la baza a 21% dintre toate decesele provocate de afecţiunile cardiace. La fumători, riscul de atac de cord este de două-patru ori mai mare decât la nefumători ;
- stresul : măreşte gradul de solicitare a inimii, creşte tensiunea arterială, măreşte mult nivelul colesterolului, scade imunitatea şi provoacă secretarea unor mari cantităţi de hormoni renali, care se acumulează în vasele de sânge ;
- fondul genetic : dacă o rudă apropiată a avut sau are un istoric de afecţiune cardiacă, creşte riscul de a o avea şi noi ;
- deficitul de magneziu : poate duce la hipertensiune şi la creşterea cantităţii de calciu în celulele musculare ale arterelor. Magneziul este important şi pentru controlul ritmului cardiac neregulat.

Pe scurt, este vorba despre o consecinţă a obiceiurilor proaste de pe tot parcursul vieţii.

Prevenire şi tratare

Menţinerea sănătăţii inimii este, fără îndoială, cea mai importantă componentă a unei vieţi lungi şi sănătoase. Prin urmare, prevenirea este prima linie de apărare împotriva afecţiunilor cardiace.

În primul rând, renunţaţi la fumat cât mai curând şi evitaţi fumatul pasiv. Ţigările scad cantitatea de oxigen din sânge, ducând la agravarea deteriorării inimii.

Supravegheaţi-vă greutatea şi reduceţi-o dacă este cazul. Acest lucru este mai important decât reducerea nivelului de colesterol din organism. Kilogramele în plus fac

Scanned with OKEN Scanner

să crească tensiunea arterială şi solicită excesiv inima. Controlaţi-vă greutatea prin intermediul unei alimentaţii corecte, ceea ce înseamnă să mâncaţi numai alimente sărace în grăsimi şi colesterol, cum sunt legumele şi fructele, cerealele şi pâinea integrală. De asemenea, trebuie să înlocuiţi carnea de vită cu peşte, să curăţaţi de piele carnea de pasăre şi să vă limitaţi la două ouă pe săptămână. Fructele şi legumele conţin mult magneziu şi bioflavonoide, care ajută la reducerea plăcilor arteriosclerotice şi reduc riscul de atac de cord şi de atac cerebral. Deosebit de benefice sunt următoarele alimente:

- ananasul: conţine bromelainã, o formă de enzimă proteolitică despre care există dovezi că este capabilă să reducă riscul de producere a cheagurilor de sânge şi să împiedice formarea fibrinei în sânge;
- căpşunele: conţin flavonoide care măresc fluxul sangvin coronarian, scad tensiunea arterială şi rimul cardiac şi măresc contractilitatea inimii;
- strugurii: conţin resveratrol, o substanţă capabilă să scadă colesterolul şi să prevină sau să reducă placa arteriosclerotică;
- ceaiul verde: conţine flavonoide numite catechine, care pot să scadă colesterolul şi să împiedice aglomerarea plăcuţelor, prevenind, astfel, afecţiunile cardiace şi atacul cerebral;
- *ginseng*-ul: conţine ginsenoizi şi steroli despre care există dovezi că scad tensiunea arterială, reduc colesterolul şi calmează inima.

Remedii alimentare

Alimentaţia este cel mai important factor în prevenirea afecţiunilor cardiace, dat fiind faptul că hrana nesănătoasă este cauza majoră a acestor boli. Alimentaţia corectă este săracă în grăsimi saturate, bazându-se pe fructe, legume şi cereale integrale. O alimentaţie săracă în grăsimi şi alte modificări ale stilului de viaţă pot cu adevărat să schimbe situaţia în cazul afecţiunilor cardiace şi ajută la redeschiderea arterelor blocate.

- Evitaţi să mâncaţi şi să beţi prea mult la o masă.
- Limitaţi consumul de sare şi de alimente bogate în grăsimi şi în zahăr, cum sunt deserturile, cartofii prăjiţi şi băuturile răcoritoare din comerţ. Aceste alimente se transformă rapid în glucoză şi provoacă, astfel, o creştere în greutate.
- Limitaţi consumul de alimente bogate în colesterol, cum sunt carnea de vită, ouăle, creierul şi ficatul, icrele etc. Carnea de pui este o alternativă mult mai bună pentru carnea de vită, dar trebuie să aveţi grijă să îndepărtaţi pielea înainte de a o mânca. Nu mâncaţi mai mult de două ouă pe săptămână.
- Evitaţi cafeaua şi alcoolul.
- Beţi ceai verde. Există dovezi că acesta previne arterioscleroza. Se consideră că aceasta este explicaţia faptului că rata afecţiunilor cardiace este mult mai scăzută la japonezi, care fumează mai mult decât popoarele altor ţări industrializate.
- Urmaţi un regim alimentar bazat pe plante, consumând zilnic multe legume şi fructe proaspete.
- Mâncaţi mulţi cartofi. Ei conţin mult potasiu, mineral care reglează ritmul cardiac şi scade tensiunea arterială.
- Se fierb în apă timp de 30 de minute, înăbuşit, şapte uncii de limacşi marini proaspeţi, împreună cu două uncii de cristale de zahăr nerafinat. Se mănâncă la micul dejun.
- Un pahar cu bere sau cu vin de struguri poate fi benefic pentru inimă.

Scanned with OKEN Scanner

- Se fierb în apă la foc potrivit 20 de seminţe de lotus, zece *longyan* (*Dimocarpus longan*), 20 de sâmburi de piersică sau miezi de nucă şi zece sâmburi de curmale. Se bea zeama şi se mănâncă totul, în afară de sâmburi, o dată pe zi.
- Pentru diabetici se recomandă călduros următoarele alimente : zeama de orez, terciul din orez şi curmale roşii, terciul de ovăz, laptele, peştele şi vinul de struguri.
- Se fierb în apă la foc potrivit felii de peşte fără oase şi orez, iar terciul obţinut se mănâncă la una dintre mese.
- Consumaţi multe produse din soia, cum sunt *tofu* şi băuturile din soia. Soia conţine câteva substanţe fitonutritive care ajută la scăderea riscului de boli cardiace.
- Cerealele integrale şi alunele sunt considerate alimente sănătoase pentru persoanele ce suferă de afecţiuni cardiace, deoarece conţin cantităţi mari de vitamina E, care poate încetini oxidarea LDL-ului, astfel încât scade riscul ca el să se lipească de pereţii arterelor coronariene. Terciul de ovăz şi pâinea integrală trebuie să fie alimentele principale pentru persoanele cu afecţiuni cardiace.
- Mâncaţi regulat pâine integrală, tărâţe, germeni de grâu şi stridii. Aceste alimente conţin mult crom, mineral care ajută la stoparea acumulării plăcilor în artere.
- Următoarele alimente sunt şi ele benefice pentru inimă : usturoiul, ghimbirul, ţelina, morcovii, bananele, „castravetele amar" (*Momordica charantia*), fasolea roşie, seminţele de lotus şi de floarea-soarelui, coacăzele, afinele, piperul şi măslinele.
- Se fierb în apă timp de zece minute câteva ouă împreună cu un pic de ceai, mentă şi sare, pentru a face „ouă în ceai". Se mănâncă un ou pe zi.
- Se prăjesc împreună inimă de porc, mlădiţe de soia şi de *Allium tuberosum* şi se consumă ca fel de mâncare. Se mănâncă o dată sau de două ori pe săptămână. Mlădiţele de *Allium tuberosum* sunt galbene şi au un gust mai bun. În China, acesta este un fel de mâncare obişnuit.
- Mâncaţi zilnic ananas. El conţine bromelainã, o enzimă proteolitică a cărei acţiune reduce riscul de producere a cheagurilor de sânge.
- Mâncaţi mulţi struguri. S-a dovedit că ei au un efect de hrănire a muşchiului şi valvelor inimii, precum şi a globulelor sanguine.
- Mâncaţi regulat plante brune marine, cum sunt algele comestibile, varecul şi algele brune. Cea mai mare parte a lor trece prin corp nedigerată, purificând fluxul sangvin şi eliminând LDL-ul din pereţii inimii.
- Mâncaţi mai multe fructe de mare şi peşte în locul cărnii de vită. Fructele de mare şi peştele conţin mai puţine grăsimi saturate şi calorii şi sunt bogate în vitamine, minerale şi proteine. Extrem de important este faptul că uleiul de peşte poate preveni atacul de cord şi reduce riscul de apariţie a afecţiunilor cardiace. În cadrul unui experiment a fost provocat atacul de cord unor cobai şi s-a constatat că la aceia care consumaseră mult ulei de peşte bătăile inimii au fost mai puţin neregulate.
- Mâncaţi multe fructe de tipul : nuci, arahide, migdale şi nuci de caju. Acestea pot scădea nivelul colesterolului nociv şi ajută la păstrarea curăţeniei arterelor. Prin urmare, consumarea lor de patru ori pe săptămână poate reduce cu un sfert riscul de boli cardiace – după cum afirmă cercetătorii de la Loma Linda University din California. Ei au constatat că la femeile care consumau astfel de fructe de mai mult de două ori pe săptămână problemele cardiace s-au redus cu 60%.
- Beţi de două ori pe zi câte un pahar de apă cu miere.

Scanned with OKEN Scanner

- Se fierb în apă la foc potrivit două uncii de fasole roşie cu bobul mic, până ce boabele sunt moi ca un terci. Când este gata, se adaugă un pic de zahăr nerafinat. Se consumă la una dintre mese, o dată la două zile.
- Se fierb în apă la foc potrivit două uncii de seminţe de lotus până ce seminţele sunt moi ca un terci. Când este gata, se adaugă câteva cristale de zahăr nerafinat şi un pic de ulei de susan. Se consumă la una dintre mese.
- Se fierb în abur timp de 30 de minute zece nuci şi zece curmale puse în apă. Se adaugă un pic de miere. Se consumă totul.
- Mâncaţi regulat un terci sau un ceai făcut cu amidon din rădăcină de lotus. Puneţi în el un pic de miere.
- Se fierbe în apă la foc iute o uncie de păducel tăiat felii, se adaugă puţin zahăr şi se consumă zilnic.
- Se fierb în apă la foc iute timp de o oră boabe de soia galbene. Se pune un praf de sare şi se mănâncă. Operaţiunea se repetă zilnic.
- Mâncaţi regulat vinete. Ele conţin vitamina P sau bioflavonoide, care pot împiedica rigidizarea vaselor de sânge şi sunt eficiente în tratarea arteriosclerozei şi a afecţiunilor cardiace.
- Există mai multe dovezi că vitamina C este benefică pentru peretele intern al arterelor, ajutând arterele să se destindă şi să se lărgească.
- Beţi vin roşu o dată la două zile. S-a dovedit că un consum moderat de vin roşu previne arterioscleroza.
- Mâncaţi alimente bogate în fibre, care absorb şi elimină colesterolul din corp. Printre ele se numără cerealele integrale, alunele, fructele cu coajă şi legumele crude, mai ales fasolea, sfecla, morcovii etc.

Remedii naturale

Exerciţiile fizice măresc circulaţia arterială, protejând şi întărind, astfel, inima. Ele întăresc miocardul şi îl fac să absoarbă mai mult oxigen din sânge. Exerciţiile tradiţionale chinezeşti uşoare sunt deosebit de bune. Mişcarea ritmică şi respiraţia profundă întăresc sistemul cardiovascular, cresc tonusul, ajută la reducerea grăsimii din corp şi la scăderea în greutate, reduc nivelul total de colesterol, tensiunea arterială şi nivelul zahărului din sânge. De asemenea, aceste exerciţii moderate sunt excelente pentru eliberarea de stres. Exerciţiile fizice moderate sunt foarte bune pentru inimă, însă cele intense îi pot dăuna, pentru că măresc tensiunea arterială şi solicită în plus miocardul şi sistemul de alimentare cu oxigen.

Chinezii din vechime credeau că palmele sunt asociate strâns cu funcţionarea inimii. Prin urmare, dacă vă frecaţi frecvent palmele între ele (de cinci ori pe zi, câte trei-cinci minute de fiecare dată), puteţi să preveniţi afecţiunile cardiace şi să ameliorаţi simptomele.

- Practicaţi *qigong* de două ori pe zi. El reduce mult stresul, stimulează circulaţia sângelui şi digestia şi întăreşte sistemul imunitar. În timp ce practicaţi *qigong*, dirijaţi în gând *qi*-ul către inimă. Aceasta uşurează mult procesul de vindecare. (Vezi anexa 1.)
- Practicaţi *qigong* prin sunete şi emiteţi sunetele „djăn", „sü" şi „ha". (Vezi anexa 3.)
- Masaţi-vă pieptul de mai multe ori pe zi conform principiilor descrise în exerciţiile interne ale lui Dharma. (Vezi anexa 5.)
- Încercaţi să aveţi o viaţă ordonată, pentru a dormi suficient în fiecare noapte. Culcaţi-vă devreme şi sculaţi-vă devreme. Dormiţi un pic după prânz atunci când este posibil.

Scanned with OKEN Scanner

- Învăţaţi metode de întreţinere a sănătăţii mentale – fiţi mereu vesel, reduceţi stresul şi abordaţi viaţa într-un mod relaxat. Prea mult stres măreşte riscul de boli cardiace sau le agravează, dacă există deja.
- Apăsaţi cu degetul de mai multe ori pe zi, câte două-trei minute fiecare, următoarele puncte de presopunctură: Tongli, Yutang, Neiguan, Shenmen, Ximen şi Danzhong. (Vezi anexa 7.)

Insomnia

Descriere

Dacă se întâmplă mereu să nu reuşiţi să adormiţi după ce staţi în pat o jumătate de oră sau dacă vă treziţi uşor în timpul nopţii şi nu mai puteţi adormi la loc ori mintea continuă să fie activă şi în somn înseamnă că suferiţi de insomnie. Cam doi din zece americani au această problemă (Cartwright, 1993).

Tuturor ni se întâmplă să avem insomnie la un moment dat. Chiar dacă fizic nu este dureroasă, insomnia ne poate perturba întregul organism. Dacă nu dorm destul, oamenii sunt nervoşi şi prost dispuşi. Insomnia slăbeşte sistemul imunitar şi scade pofta de mâncare, expunându-ne la apariţia altor probleme de sănătate. De asemenea, ea poate să crească nivelul de stres şi cel emoţional şi chiar să ducă la depresie.

Simptome

Printre ele se numără imposibilitatea de a dormi toată noaptea, dificultatea de a adormi sau treziri repetate în timpul nopţii.

Cauze

În medicina tradiţională chineză se consideră că insomnia este provocată de sistemele digestiv, respirator, urogenital şi endocrin, precum şi de splină, inimă şi vasele de sânge mari. Este vorba despre un deficit de *qi* în organism, ca urmare a unei boli grave, a exceselor sexuale sau a unor tulburări emoţionale sau stări de stres cronice – toate acestea perturbând echilibrul *yin-yang* al corpului şi seninătatea minţii. De exemplu, cei care se restabilesc după o intervenţie chirurgicală sau după o boală gravă adorm, în general, mai greu. Conform teoriei medicinei chineze, acest lucru este cauzat de secătuirea *qi*-ului sau a rezervei de energie a corpului. Constipaţia poate şi ea să provoace anxietate şi, prin urmare, insomnie. Se ştie că exerciţiile fizice ne fac să dormim bine. Aceasta explică faptul că puţine dintre persoanele care fac o muncă fizică suferă de insomnie. Şi activitatea psihică intensă, de lungă durată se numără printre cauzele obişnuite ale insomniei. Mulţi intelectuali sunt mai afectaţi de această problemă decât restul lumii.

Factorii psihologici, cum ar fi stresul, grijile, anxietatea şi depresia, pot duce la insomnie. Conform teoriei chineze, stresul şi depresia aţâţă „focul inimii" şi „focul ficatului", provocând neastâmpărul spiritului şi, prin urmare, insomnie. Şi unele alimente pot avea acelaşi rezultat ca tulburarea pe plan emoţional. De exemplu, alimentele picante şi stimulatoare, cum sunt ardeii, mâncărurile prăjite, cafeaua şi ceaiul tare,

Scanned with OKEN Scanner

consumate cu puţin timp înainte de culcare, ne fac să adormim mai greu. Din punct de vedere ambiental, un pat incomod sau nou, zgomotul, precum şi căldura prea mare sau frigul din cameră sunt factori care ne afectează somnul. Insomnia de lungă durată, care poate dura luni întregi, este adesea provocată de o stare generală de anxietate, depresie sau slăbiciune fizică, adică un deficit al energiei vitale.

Prevenire şi tratare

Remedii alimentare

- Renunţaţi la fumat şi evitaţi alcoolul şi cafeaua.
- Evitaţi alimentele picante, iritante şi prăjite, precum şi pe cele cu natură caldă, cum sunt ardeiul iute, ceapa şi mango.
- Nu beţi ceai după-amiaza şi seara.
- Evitaţi alimentele care conţin mult zahăr, deoarece ele pot provoca o scădere bruscă a glicemiei, ducând la un tipar incorect al somnului.
- Nu mâncaţi mult înainte de culcare.
- Mâncaţi mai multe ciuperci, lapte de soia, ridichi albe, seminţe şi rădăcini de lotus şi *tofu*. Aceste alimente pot răcori mintea, făcându-vă să dormiţi bine.
- Faceţi o cană de ceai dintr-o floare de lotus. Puneţi un pic de miere şi beţi amestecul înainte de culcare, pentru a adormi mai uşor.
- Mâncaţi zilnic multe banane coapte. Bananele vă fac să dormiţi bine şi tratează insomnia, deoarece sunt bogate în sodiu, magneziu, potasiu şi triptofan, elemente nutritive foarte utile sistemului nervos.
- Se înmoaie în apă timp de două ore seminţe şi rădăcină de lotus. Apoi se adaugă şapte-zece uncii de carne slabă de porc. Se fierbe totul în apă, înăbuşit, timp de 30 de minute şi se consumă ca fel de mâncare. Repetaţi operaţiunea o dată pe săptămână.
- Beţi dimineaţa, la trezire, o cană cu apă îndulcită cu miere. Se consideră că mierea are natură rece şi poate să hrănească ficatul şi să echilibreze sistemul nervos, făcându-vă, astfel, să dormiţi mai bine.
- Sucul de mere şi cel de portocale pot ajuta la tratarea insomniei.
- Se fierb în apă la foc potrivit varec şi fasole verde. Se mănâncă la cină.
- Se curăţă şi se taie în bucăţi o inimă de porc proaspătă. Se fierbe în apă înăbuşit timp de o oră, împreună cu o uncie de seminţe de lotus. Se bea supa şi se mănâncă inima. (Este obligatoriu să beţi supa, inima o mâncaţi doar dacă vreţi.)
- Un pahar cu lapte cald băut înainte de culcare vă poate ajuta să dormiţi bine.
- Beţi zilnic mult suc de morcovi şi/sau de ţelină.
- Mâncaţi terci de ovăz, miere, curmale şi cartofi dulci. Aceste alimente calmează mintea şi vă fac să dormiţi bine.
- Beţi zilnic multă apă, dar nu cu mai puţin de o oră înainte de culcare (decât dacă vă este foarte sete). Astfel, nu va trebui să urinaţi în timpul nopţii.
- Se prăjeşte o uncie de făină de grâu până ce se îngălbeneşte, apoi se adaugă 15 curmale roşii şi un pic de lemn-dulce. Se fierb împreună în apă, la foc mic, timp de 15 minute. Se bea o dată pe zi, timp de şapte zile.
- Mâncaţi zilnic un gălbenuş sau două, fierte în apă, timp de două săptămâni.
- Striviţi un pic de ceapă verde şi puneţi-o într-o oală. Odată aşezat în pat, inhalaţi pe nas vaporii, ca să adormiţi mai uşor.

Scanned with OKEN Scanner

- Se fierb „urechi de argint" (*Tremella fuciformis*) până ce se înmoaie bine şi se adaugă câteva cristale de zahăr nerafinat. Se consumă înainte de a merge la culcare. Această combinaţie hrăneşte creierul, calmează mintea şi vă face să dormiţi bine.
- Se fierb în apă, la foc iute, o uncie de curmale roşii şi partea albă de la cinci cepe verzi. Mâncaţi totul chiar înainte de a merge la culcare. Această combinaţie hrăneşte creierul, calmează mintea şi vă face să dormiţi bine.
- Se fierb în apă timp de 30 de minute, la foc iute, două uncii de flori de crin proaspete cu o jumătate de uncie de cristale de zahăr nerafinat. Se bea zeama înainte de a merge la culcare.
- Se fierb în apă, la foc iute, o livră de midii proaspete. Se bea zeama şi se mănâncă midiile, la cină.

Alte remedii naturale

- Faceţi o baie caldă de şezut sau ţineţi picioarele în apă caldă zece minute chiar înainte de a merge la culcare. Acest procedeu reduce mult nivelul sângelui din creier şi, astfel, îl „dezactivează", ca să puteţi dormi mai bine.

  Notă: nu li se recomandă celor care suferă de hipertensiune.
- Practicaţi *qigong* 30 de minute înainte de a merge la culcare. *Qigong* vă dă o senzaţie de linişte după activitatea din timpul zilei şi vă calmează mintea, făcându-vă să dormiţi adânc. (Vezi anexa 1.)
- Când mergeţi la culcare, masaţi-vă tălpile până ce se încălzesc. (Vezi anexa 5.)
- Înainte de a merge la culcare, faceţi timp de un sfert de oră o plimbare uşoară, în aer curat.
- Cu o jumătate de oră înainte de culcare, destindeţi-vă mintea, printr-o conversaţie plăcută, uitându-vă la televizor sau ascultând muzică de relaxare.
- Faceţi regulat exerciţii fizice, practicând mai ales una dintre formele descrise în această carte. (Vezi anexele 1-6.)
- Se consideră că actul sexual este unul dintre cei mai puternici catalizatori ai somnului. De fapt, mulţi oameni care au avut insomnie pe perioade îndelungate au constatat că ea a dispărut ca prin farmec după căsătorie. Satisfacţia sexuală poate fi cel mai puternic leac pentru insomnie, deoarece activitatea sexuală reduce enorm nivelul de stres şi ne face să ne simţim destinşi şi destul de obosiţi ca să adormim rapid.
- Respectaţi un program de culcare şi de trezire. Ţineţi o evidenţă a orelor de somn şi a nivelului spiritual în perioada în care sunteţi treaz, precum şi a numărului de ore de muncă eficientă dintr-o zi, astfel încât să ştiţi de câte ore de somn aveţi nevoie cu adevărat. S-ar putea să staţi în pat mai mult decât aveţi nevoie. Dacă aşa stau lucrurile, veţi fi treaz o parte din timpul petrecut în pat. Nu trebuie să dormiţi prea mult, ci atât cât aveţi nevoie.
- Când sunteţi în pat, folosiţi pentru a adormi metoda număratului. Trebuie să vă concentraţi asupra unor numere foarte simple, cum sunt 1, 2, 3. Scopul este să nu vă gândiţi la lucruri mai complicate sau tulburătoare.
- Apăsaţi cu degetul de mai multe ori pe zi, câte două-trei minute fiecare, următoarele puncte de presopunctură: Qihai, Tongli, Neiguan, Zhongwan, Chenfu, Fengchi, Baihui, Qianding, Shenmen, Sanyinjiao, Taiyang, Xinjian, Yintang, Fenglong şi Zusanli. (Vezi anexa 7.)
- Trebuie să aveţi zilnic scaun. Constipaţia creşte nivelul de stres şi creează o senzaţie de apăsare în abdomen, afectând somnul.

Scanned with OKEN Scanner

Intoxicaţiile

Vezi „Otrăvirea".

Îmbătrânirea prematură

Descriere

Acest diagnostic se pune atunci când apar la persoane ce nu sunt bătrâne anumite stări biologice care ţin, în mod normal, de persoane mai vârstnice. Afecţiunea este marcată de procesul degenerativ al descompunerii materiei celulare, care începe la majoritatea oamenilor în jurul vârstei de 30 de ani. Viteza acestui proces este diferită de la om la om.

Nu există o vârstă specifică pentru îmbătrânirea prematură. Orice persoană care nu a împlinit 50 de ani, dar are simptome pronunţate de îmbătrânire poate intra în această categorie.

Simptome

Printre ele se numără ridarea feţei, pielea aspră, tulburarea vederii, lipsa de flexibilitate, părul cărunt, rărirea părului, scăderea interesului faţă de activitatea sexuală, oboseala, memoria slabă, tensiunea arterială mare şi pierderea auzului.

Cauze

În sistemul chinez de îngrijire naturală a sănătăţii, îmbătrânirea prematură este diagnosticată ca o problemă legată de deficitul de *qi* al rinichilor, care, la rândul lui, e produs, în principal, de excesele sexuale, mai ales de ejaculările frecvente. În concepţia ştiinţifică modernă, deteriorarea structurii celulare este provocată de un proces cunoscut ca producerea de radicali liberi. Aceşti radicali liberi pătrund în alte molecule, provocând dezechilibrul electronilor. Ca urmare, celulele pierd substanţele care derivă din vitaminele şi mineralele esenţiale.

Factorul care declanşează, de fapt, acest proces de deteriorare este, în principal, stilul de viaţă nesănătos: lipsă de mişcare, alimentaţie nepotrivită, deficienţe nutritive, abuzul de alcool şi de tutun, calitate necorespunzătoare a somnului sau insomnie, igienă fizică necorespunzătoare, stres, deprimare, excese emoţionale, cum sunt îngrijorarea şi teama cronice, precum şi prea multe ejaculări. S-a dovedit că fumatul este strâns legat de încărunţirea prematură sau rărirea părului, riduri şi îngălbenirea dinţilor.

Prevenire şi tratare

Cunoaşterea cauzelor îmbătrânirii premature este primul pas către evitarea ei. Dacă inactivitatea – fizică şi mentală – accelerează îmbătrânirea, atunci trebuie să fim activi. Practicarea regulată a exerciţiilor fizice este soluţia logică. Viaţa se bazează pe mişcare. Dacă stresul psihic şi depresia contribuie la îmbătrânire, atunci trebuie să fim optimişti şi entuziaşti. Dacă alimentaţia nepotrivită este un alt factor de risc, atunci trebuie să

Scanned with OKEN Scanner

acordăm multă atenţie hranei şi să urmăm un regim alimentar sănătos. De asemenea, trebuie să bem zilnic multă apă.

Dacă sunteţi fumător, renunţaţi la ţigări. Fumatul contractă vasele şi, prin urmare, perturbă circulaţia sângelui. Perturbarea circulaţiei sanguine duce la ridarea prematură. Aceasta explică de ce feţele fumătorilor înrăiţi sunt galbene-cenuşii, iar pielea le este aspră şi zbârcită cu mult înainte de a împlini 60 de ani. Dintr-o anchetă a reieşit că pielea fumătorilor din categoria de vârstă de 40 de ani este la fel de zbârcită ca a nefumătorilor mai bătrâni decât ei cu douăzeci de ani. Evitaţi abuzul de alcool. Prea mult alcool poate dilata permanent vasele sanguine ale feţei, dând un aspect prematur îmbătrânit.

Păstrarea esenţei (sperma) are un rol extrem de important în sistemul chinezesc de îngrijire a sănătăţii, deoarece sperma este considerată baza materială a energiei vitale. Vitalitatea şi lungimea vieţii depind, în principal, de producţia şi stocarea spermei transformate în energie vitală. Cu cât este mai mare cantitatea de spermă din corp, cu atât bărbatul respectiv are spiritul mai viguros şi sistemul imunitar mai puternic, e mai flexibil şi mai energic şi are faţa mai rumenă. Pielea lui e catifelată, arată mai tânăr decât ceilalţi la vârsta lui şi procesul de îmbătrânire este încetinit. Însă aceasta nu înseamnă evitarea contactului sexual. Teoria chineză despre longevitate încurajează actul sexual frecvent, pe care chinezii din vechime îl considerau indispensabil sănătăţii şi longevităţii, însă numai dacă se ghidează strict după principiile daoiste (prezentate în capitolele 11 şi 12, „Secretele vitalităţii sexuale" şi „Secretele întineririi şi longevităţii").

Remedii alimentare

Pentru a întârzia procesul de îmbătrânire, trebuie să mâncaţi alimente integrale, crude, proaspete, cum sunt cerealele integrale şi fructele şi legumele proaspete. Înlocuiţi carnea de vită cu peşte, pentru proteine şi vitamina B. Mâncaţi alimente calde, dar nu fierbinţi, reci, dar nu foarte reci. Nu gătiţi prea mult alimentele. Căldura folosită la gătit distruge enzimele din hrană, care sunt un factor esenţial pentru a ne simţi permanent tineri şi plini de viaţă. Apa este deosebit de importantă, deoarece persoanele în vârstă sunt mai expuse deshidratării, din cauza mai multor factori. În consecinţă, bătrânii ar trebui să bea zilnic cel puţin opt pahare cu apă sau cu suc. Apa este esenţială pentru întreţinerea pielii şi pentru funcţionarea corectă a organismului.

- Susanul este un aliment minunat dacă vrem să nu îmbătrânim. Se poate fierbe în apă cu orez, la foc potrivit, făcând un terci, sau se poate folosi uleiul de susan. Ambele hrănesc rinichii, stimulează creşterea părului şi produc salivă.
- Trestia de zahăr crudă – mai ales sucul ei – este folosită cu succes de chinezi de secole întregi pentru încetinirea procesului îmbătrânirii.
- Consumul zilnic de boabe şi produse din soia, cum e *tofu*, este eficient în prevenirea şi tratarea îmbătrânirii premature.
- Se fierbe în apă înăbuşit o uncie de *Polygonum multiflorum* (care a stat două ore în apă) împreună cu două ouă sparte. Se consumă ca fel de mâncare. Remediul poate să prevină şi să trateze îmbătrânirea prematură.
- *Ginseng*-ul este un remediu foarte puternic împotriva îmbătrânirii. Consumul regulat de ceai de *ginseng* întârzie procesul de îmbătrânire.
- Se recomandă orezul cu carne de turturică. Se fierb timp de 40 de minute, în apă sau în abur, carne de turturică proaspătă, tăiată în felii, şi un pic de orez, două curmale

Scanned with OKEN Scanner

roşii, trei ciuperci şi două felii de ghimbir. Se consumă la o masă, o dată pe săptămână. Această combinaţie întârzie procesul de îmbătrânire.

- Consumaţi zilnic gingko, deoarece stimulează circulaţia periferică şi ascute spiritul.
- *Heshouwu* (*Polygonum multiflorum*), care înseamnă, în traducere literală, „înnegreşte tot capul (părul)", este folosit de secole în China împotriva îmbătrânirii. Consumul regulat de ceai obţinut prin fierberea rădăcinii acestei plante întârzie procesul de îmbătrânire, înnegreşte părul cărunt (sau îi redă culoarea originală) şi stimulează regenerarea globulelor roşii.
- Se fierb în apă la foc potrivit o livră de midii şi trei uncii de *heshouwu*. Se mănâncă midiile şi se bea zeama. Remediul păstrează aspectul tânăr şi culoarea naturală a părului.

Alte remedii naturale

- Evitaţi stresul. Dacă nu-l puteţi evita complet, măcar reduceţi-i nivelul. Aşa cum spun proverbele, „Are o piatră pe inimă" şi „A murit de inimă rea". Într-adevăr, grijile chiar pot ucide. Stresul perturbă echilibrul *yin-yang* al organismului. El împiedică secreţia de hormoni, scade moralul şi slăbeşte sistemul imunitar, accelerând, astfel, procesul de îmbătrânire.
- Trebuie să aveţi un program de viaţă regulat. Aceasta înseamnă să aveţi ore bine stabilite pentru masă, somn, exerciţii fizice, muncă şi eliminarea fecalelor. Astfel, ceasul biologic interior va fi reglat corect, ceea ce stimulează metabolismul şi întârzie procesul de îmbătrânire.
- Este deosebit de importantă calitatea somnului. Faceţi tot ce vă stă în puteri pentru a dormi bine. Nu renunţaţi la somn în favoarea altei activităţi, de dragul plăcerii trecătoare sau al bogăţiei.
- Respectaţi regulile naturii. Nu uitaţi: sistemul chinez de îngrijire a sănătăţii imită natura. Prin urmare, regula principală şi teoria sistemului chinez de îngrijire naturală a sănătăţii sunt să învăţăm de la natură. Astfel, culcaţi-vă după ce se întunecă şi sculaţi-vă după ce a răsărit soarele.
- Creaţi imagini mentale „de întărire". De exemplu, închipuiţi-vă că vă curge pe mâini un lichid răcoros şi alinător care le face din ce în ce mai flexibile şi, în consecinţă, le eliberează de durere.
- Deveniţi „şeful galeriei" propriului sistem imunitar. Încurajaţi-l şi gândiţi-vă că se împotriveşte cu succes procesului de îmbătrânire şi bolilor.
- Deschideţi-vă la umor, anturaj şi iubire. S-a dovedit că aceste aspecte ale vieţii ne fac să arătăm mai tineri.
- Respingeţi imaginile despre sine negative şi autocritica. Consideraţi-vă un om tânăr, în stare să facă multe lucruri. Nu acceptaţi nici o clipă îmbătrânirea, nu vă declaraţi niciodată învins. Aceasta face parte din îngrijirea holistică a sănătăţii, caracteristică sistemului chinez de îngrijire naturală a sănătăţii, care recunoaşte influenţa semnificativă a minţii asupra trupului.
- Masaţi-vă faţa de 36 de ori şi repetaţi operaţiunea de cinci ori pe zi. Masajul are efectul curativ de stimulare a sistemului limfatic, programul de curăţare a corpului, care stimulează circulaţia sângelui şi a energiei şi determină celulele musculare din porţiunile masate să fie active şi energizate. Mulţi prieteni şi colegi mă întreabă cum se face că la vârsta mea arăt atât de tânăr. După părerea lor, arăt cu cel puţin zece

Scanned with OKEN Scanner

ani mai tânăr. Le-am spus secretul pe care îl păstrez de mulţi ani, şi anume... masarea frecventă a feţei cu mâinile calde.

- Ungeţi-vă periodic părul cu ulei de cocos sau spălaţi-vă cu lapte de cocos. Părul capătă luciu şi nu încărunţeşte.
- Practicaţi zilnic *qigong*, iar cel mai bine este să o faceţi de două ori pe zi. Seninătatea spiritului, circulaţia energiei interne şi masajul delicat al organelor interne pe care le oferă *qigong*-ul răstoarnă în mod miraculos procesul de îmbătrânire şi vă fac să arătaţi şi să vă simţiţi mai tânăr.
- Executaţi exerciţiile uşoare descrise în anexele acestei cărţi. Ele ajută la întârzierea procesului de îmbătrânire. Pe lângă efectele citate frecvent – stimularea circulaţiei, întărirea imunităţii şi îmbunătăţirea stării de spirit –, ele stimulează elasticitatea pielii, împiedicând apariţia pe faţă a ridurilor, care sunt rezultatul îmbătrânirii. Pielea reacţionează la exerciţiile fizice prin întărirea structurii şi creşterea elasticităţii, precum şi prin obţinerea unui supliment de oxigen şi de elemente nutritive. Trebuie să aveţi mereu în minte adevărul că viaţa este mişcare, aşa încât trebuie să fiţi activ. Dacă faceţi regulat exerciţii fizice, trupul nu vă va îmbătrâni prea repede.
- Viaţa sexuală plină de satisfacţii poate întârzia cu adevărat procesul de îmbătrânire. Dorinţa angajării în actul sexual şi potenţa sunt semne de longevitate. De fapt, însuşi gândul la sex îi poate face pe mulţi să se simtă tineri sau să-şi uite vârsta reală. În orice caz, persoanele active pe plan sexual refuză adesea să se supună îmbătrânirii. Ele simt că sunt încă în stare de multe lucruri de domeniul celor mai tineri. Aici, cheia o reprezintă reglarea şi coordonarea. Activitatea sexuală bine reglată serveşte la creşterea, nu la scăderea energiei vitale a ambilor parteneri. Găsiţi un partener dispus şi sănătos şi practicaţi o activitate sexuală disciplinată (vezi capitolul 8). Veţi observa singur diferenţa.

Menopauza

Descriere

Menopauza este o modificare biologică pe care o suferă femeile la o vârstă mai înaintată. Chiar dacă este un fenomen biologic firesc şi inevitabil, atunci când nu e abordată în mod corespunzător, menopauza poate crea multe probleme de sănătate. La majoritatea femeilor, ea se instalează în intervalul 45-55 de ani, vârsta medie fiind de 52 de ani.

Aşa cum sugerează numele, menopauza înseamnă oprirea menstruaţiei. Aceasta se întâmplă atunci când ovulaţia începe să scadă, iar menstruaţia devine mai slabă şi neregulată, până ce se opreşte cu totul. Intensitatea şi calitatea secreţiei de hormoni feminini (estrogen şi progesteron) au şi ele fluctuaţii periodice. În cele din urmă, foliculii nu mai produc ovule, făcând să scadă secreţia de estrogen.

Scăderea nivelului de estrogen stă la baza celor patru mari probleme ale menopauzei : uscăciunea vaginală, încetarea menstrelor, bufeurile şi osteoporoza. Odată cu scăderea nivelului de estrogen se accentuează pierderea de calciu din oase, ajungând, în cele din urmă, la osteoporoză. Dat fiind faptul că estrogenul are şi funcţia de a stimula secreţia de lubrifianţi naturali ai vaginului, apare uscăciunea vaginală. Aceasta poate duce la iritaţii şi mâncărime, precum şi la dureri în timpul şi după contactul sexual.

Menopauza măreşte, de asemenea, riscul de afecţiuni cardiace, deoarece estrogenul are un efect de protejare a inimii. În plus, menopauza este un factor de risc pentru

Scanned with OKEN Scanner

hipertensiune şi pentru creşterea nivelului colesterolului, care, la rândul lor, măresc riscul de atac de cord. Acestea sunt unele dintre cele mai grave efecte secundare ale menopauzei. Oamenii de ştiinţă moderni consideră că efectul major al menopauzei asupra sănătăţii şi longevităţii este legat de faptul că estrogenul pare să fie „izvorul tinereţii" pentru pereţii interiori ai arterelor corpului feminin.

Simptome

Printre ele se numără menstrele mai slabe, mai intense sau neregulate, uscăciunea vaginală, senzaţia de uscăciune şi de arsură a ochilor, palpitaţiile, crizele de panică, letargia, insomnia, depresia, teama de pierdere a sexualităţii şi bufeurile. Pot apărea şi schimbări bruşte ale dispoziţiei.

Bufeurile apar la mai mult de jumătate dintre femeile aflate la menopauză. Ele se caracterizează printr-o senzaţie bruscă de căldură intensă în partea de sus a corpului, însoţită de transpiraţie şi, uneori, de palpitaţii urmate de frisoane. Totul durează, de obicei, două-trei minute şi se produce seara. La majoritatea femeilor, perioada bufeurilor durează peste un an, iar la cel puţin o pătrime dintre ele peste trei ani. La aproape o cincime dintre femei bufeurile sunt frecvente, până la zece pe zi sau în timpul somnului, ducând la oboseală, anxietate şi oscilaţii la nivel emoţional.

Cauze

Conform medicinei tradiţionale chineze, când ajung la 50 de ani, femeile au un deficit de *qi* al sângelui şi al rinichilor, cu un dezechilibru *yin-yang*, astfel încât se instalează menopauza. Menopauza se instalează la toate femeile când ajung la o anumită vârstă, în procesul natural de îmbătrânire care implică deficitul hormonilor secretaţi de glanda pituitară şi dereglarea procesului metabolic al calciului. Ea apare din cauză că ovarele îşi reduc brusc secreţia de estrogen şi progesteron, hormonii feminini.

Prevenire şi tratare

Remedii alimentare

- Evitaţi produsele care conţin cafeină şi alcool.
- Produsele din soia, cum sunt *tofu* şi mlădiţele de soia, trebuie să devină o parte constantă a regimului dumneavoastră alimentar. S-a demonstrat că produsele din soia reduc în mod semnificativ efectele secundare ale menopauzei la femeile din China.
- Mâncaţi regulat ouă, morcovi şi igname. Aceste alimente conţin mult acid folic şi, prin urmare, măresc producţia naturală de estrogen, protejând, astfel, oasele, inima şi vaginul.
- Măriţi cantitatea de calciu consumată zilnic. Mâncaţi mai mult *tofu*, lapte degresat, suc de portocale, migdale şi somon sau sardele la conservă. Este şi mai important să mâncaţi multe fructe şi legume proaspete, cum sunt varza, merele, perele, strugurii, alunele şi altele. Varza este bogată în calciu, iar fructele menţionate conţin borul necesar absorbţiei şi utilizării calciului provenit din alimentaţie. În plus, aceste alimente sunt capabile să mărească mult nivelul de estrogen din sânge, conform unui studiu efectuat la Human Research Center din Grand Forks, North Dakota.

Scanned with OKEN Scanner

- Se pun de cu seară la înmuiat în apă trei uncii de fasole neagră. Se adaugă o uncie de angelică şi câţiva căţei de usturoi tăiaţi în felii şi se fierbe totul în apă 20 de minute, la foc potrivit. Se bea zeama în cursul unei zile, în două reprize. Faceţi aceasta timp de trei zile după fiecare menstră. Remediul încălzeşte sângele, măreşte energia şi calmează suferinţele produse de menopauză.
- Se prăjesc în ulei vegetal opt uncii de caracatiţă, cu un pic de ghimbir crud tăiat în felii şi un praf de sare. Se mănâncă de două ori pe zi, pentru a elimina bufeurile.
- Mâncaţi multe boabe de soia şi *tofu*. Soia conţine izoflavone, care sunt arme puternice în lupta cu suferinţele menopauzei şi cu cancerul mamar. *Tofu* este uşor de digerat şi de absorbit în organism.
- Se fierb într-un pic de apă, la foc iute, o uncie de ghimbir crud, curmale roşii, sâmburi de piersici şi vin de orez. Se bea de două ori pe zi, dimineaţa şi seara.
- Beţi un amestec de albuş cu oţet de orez, pentru a calma suferinţele menopauzei.
- Se fierb în apă, la foc potrivit, midii cu oţet de orez, ghimbir şi fasole neagră, pentru a regla debitul menstrual. Adesea, neregularitatea debitului menstrual este provocată de răceala din matrice, iar midiile preparate în acest fel o pot încălzi.
- Consumul regulat de seminţe de floarea-soarelui stimulează secreţia de estrogen.
- *Ginseng*-ul şi-a câştigat reputaţia de remediu natural pentru bufeuri. El poate fi de origine americană, coreeană sau chineză.
- Beţi multă apă şi sucuri.

Alte remedii naturale

- Îmbrăcaţi-vă lejer, ca să vă simţiţi cât mai comod.
- Acasă şi la locul de muncă trebuie să fie răcoare.
- Purtaţi mai multe haine subţiri, care pot fi scoase cu uşurinţă.
- Practicaţi zilnic *qigong* şi alte exerciţii chinezeşti de păstrare a formei care contribuie la stabilizarea nivelului hormonilor, întăresc oasele şi reduc depresia. *Qigong* şi alte exerciţii au ajutat multe femei să scape de bufeuri.
- Când practicaţi *qigong*, respiraţi profund, dar firesc şi concentraţi-vă mintea asupra punctului de presopunctură Ruzhong, în centrul liniei dintre sfârcuri. (Vezi anexa 7 pentru amplasamentul punctului.)
- Apăsarea regulată a următoarelor puncte de presopunctură are un efect de hrănire a *qi*-ului rinichilor şi de reducere a riscului de manifestare a simptomelor menopauzei : Zusanli, Sanyinjiao şi Neiguan. (Vezi anexa 7.)

Menstruaţia (disfuncţii menstruale)

Descriere

La fetele care au ajuns la vârsta procreării – în mod normal, între 13 şi 15 ani – se produce o scurgere lunară, regulată de sânge numită ciclu menstrual sau menstră. Aceasta are atât rolul de a curăţa corpul şi sângele de reziduuri, cât şi pe cel de a ajuta la eliberarea ovulelor necesare procreării. Însă acest ciclu poate fi dereglat de diferiţi factori, astfel încât menstrele pot fi neregulate, dispărând câteva luni sau începând mai devreme sau mai târziu decât ar fi normal.

Scanned with OKEN Scanner

Simptome

Femeile cu o menstruaţie neregulată se plâng de proastă dispoziţie, scăderea nivelului energiei, reducerea vitalităţii sexuale, pofta de a mânca anumite lucruri, retenţia apei, sensibilitatea sânilor, transpiraţie nocturnă şi frecvente stări de oboseală. Alte simptome pot fi menstrele prea abundente sau prea reduse, mirosul neplăcut în timpul ciclului, sângele mai întunecat decât este normal, scurgerile anormale, precum şi durerile şi crampele intense.

La unele femei apare şi sindromul premenstrual (SPM), care provoacă modificări fizice şi psihice nedorite şi neplăcute cu una-trei zile înainte de ciclu. Printre simptomele psihice se numără schimbările bruşte ale dispoziţiei, un grad moderat de depresie şi dificultăţile legate de concentrare.

Cauze

Obezitatea, regimurile drastice, exerciţiile fizice intense, stresul emoţional şi fizic, folosirea pilulelor anticoncepţionale, dezechilibrele hormonale sau probleme ale aparatului genital – toate acestea pot provoca absenţa temporară sau dereglarea ciclului. Oamenii de ştiinţă nu deţin încă răspunsul complet în privinţa cauzelor sindromului premenstrual, dar s-a constatat că el este strâns legat de dereglarea unei glande endocrine şi disfuncţia porţiunii exterioare a celui mai mare lob cerebral. Prin urmare, se consideră că printre cauze se numără hiperglicemia, depresia şi nivelul scăzut al endorfinelor – substanţe chimice cerebrale care ne ajută să ne simţim bine.

În medicina tradiţională chineză, disfuncţia menstruală este atribuită unei probleme legate de sistemul circulator feminin. Se consideră că menstruaţia este o variaţie a sângelui şi, prin urmare, sistemul circulator influenţează nemijlocit menstruaţia. Sângerarea excesivă în timpul ciclului este considerată un simptom al deficitului *qi*-ului sângelui, a cărui funcţie principală e să controleze fluxul sangvin prin întregul corp. Ciclul dureros este considerat un semn al „fierbinţelii" sângelui, iar ciclul neregulat e considerat rezultatul unei întreruperi a circulaţiei sângelui prin corp.

Într-adevăr, în medicina tradiţională chineză sângele este considerat cea mai importantă formă de energie vitală a femeii. Sângele este pentru femeie ceea ce este sperma pentru bărbat. Din acest motiv, toate tratamentele tradiţionale pentru suferinţele legate de menstruaţie încep cu redresarea sistemului circulator.

Prevenire şi tratare

Evitaţi excesul de greutate şi regimurile drastice. Practicaţi regulat exerciţii chinezeşti de păstrare a formei – evitaţi exerciţiile fizice intense şi epuizarea. Păstraţi-vă seninătatea, învăţând tehnicile de combatere a stresului şi a depresiei. Pentru aceasta, vă poate fi de ajutor practicarea regulată a exerciţiilor chinezeşti pentru respiraţie. Evitaţi alcoolul, care deprimă şi poate perturba funcţionarea sistemului circulator. În plus, controlaţi-vă nivelul glicemiei şi reduceţi consumul de cafeină şi de zahăr rafinat.

Pentru a calma suferinţele, încercaţi următoarele remedii.

Scanned with OKEN Scanner

Remedii alimentare

- Evitaţi mâncărurile şi băuturile reci, cum sunt apa cu cuburi de gheaţă şi îngheţata.
- Evitaţi fumatul şi fumatul pasiv.
- Feriţi-vă de alimentele iritante, cum sunt ardeiul iute şi boiaua de ardei.
- Se fierb în apă timp de 30 de minute, înăbuşit, câteva felii de carne de oaie cu un pic de angelică şi felii de ghimbir. Se adaugă un pic de sare şi zahăr nerafinat. Se mănâncă feliile de carne şi se bea zeama. Acest remediu este eficient pentru tratarea amenoreei, adică absenţa sau oprirea anormală a ciclului.
- Se fierb în apă la foc potrivit câteva midii proaspete. Când sunt gata, se adaugă un pic de vin de orez şi suc de ghimbir. Se bea zeama şi se mănâncă midiile. Această combinaţie poate elimina toate simptomele legate de disfuncţiile menstruale.
- Beţi suc din rădăcină de lotus crudă o dată pe zi, pe stomacul gol, timp de o lună. Aceasta poate trata ciclul neregulat şi durerea care îl însoţeşte.
- Pentru ciclu anormal, se sparg într-un pahar mare două gălbenuşuri. Se fierbe într-o oală un pic de oţet de orez şi se adaugă o uncie de frunze de *moxa*. (*Moxa* este o plantă medicinală chinezească folosită adesea împreună cu acupunctura.) Se fierb o vreme frunzele de *moxa* în oţet, la foc potrivit, apoi se adaugă apă şi se dau în clocot. Se toarnă zeama în paharul cu gălbenuşuri, se amestecă şi se bea lichidul. Această combinaţie tratează ciclul neregulat şi durerea care îl însoţeşte.
- Se pun într-un borcan o livră de căţei de usturoi şi 32 de uncii de vin de orez (foarte tare), se închide foarte bine borcanul şi se lasă timp de o lună. Când este gata, se ia o uncie din vinul cu usturoi, se pun un pic de miere sau câteva cristale de zahăr nerafinat şi două uncii de apă şi se bea, de două ori pe zi, dimineaţa şi seara, timp de o lună. Acest remediu tratează ciclul neregulat şi durerea care îl însoţeşte.
- Pentru disfuncţie menstruală generală, se face un terci dintr-o bucată de brânză de soia, o uncie de fructe de gingko şi două uncii de orez. Se mănâncă la micul dejun.
- Pentru tratarea sângerării uterine, se macină fin plăci osoase de caracatiţă. Se iau două linguri de praf, în apă caldă, de două ori pe zi.
- Se ţine în apă două ore o uncie de *Polygonum multiflorum* tăiat bucăţi, apoi se fierbe înăbuşit împreună cu două ouă. Se consumă ca fel de mâncare.
- Se pisează patru uncii de sâmburi de piersică până ajung praf. Acest praf se fierbe în apă 30 de minute, la foc potrivit, apoi se adaugă cinci uncii de miere. Se mai lasă să fiarbă 15 minute, până ce devine ca smântâna. Se ia câte o lingură pe stomacul gol dimineaţa şi seara.
- Se lasă la înmuiat peste noapte cinci uncii de fasole neagră. Se adaugă o uncie de angelică şi câţiva căţei de usturoi tăiaţi în felii şi se fierbe totul 20 de minute, la foc potrivit. Se împarte în două porţii egale şi se consumă într-o zi. Procedura se repetă timp de trei zile după fiecare ciclu. Remediul încălzeşte sângele, creşte energia şi calmează durerea.
- Mâncaţi de două ori pe săptămână ficat proaspăt de porc, vită sau pui.
- Se prăjeşte ficat de oaie proaspăt cu un pic de *Allium ramosum* şi se consumă ca fel de mâncare la o masă.
- Se taie trei uncii de *Allium tuberosum* şi patru uncii de ficat de miel şi se prăjesc un pic în ulei de arahide. Apoi se adaugă un pic de sos de soia şi se ţine totul acoperit câteva minute. Se consumă ca fel de mâncare o dată pe zi, trei zile la rând.

Scanned with OKEN Scanner

- Se taie în felii patru uncii de ţelină crudă şi o cantitate egală de rădăcină de lotus. Se prăjesc într-o tigaie, în ulei de arahide, cam cinci minute. Se sărează un pic şi se mănâncă, o dată pe zi.
- Pentru menstre excesive sau anormale, se coace un pic de *Trillium erectum* şi se macină fin. Se fierbe în apă timp de 15 minute, la foc potrivit, ţelină cu un pic de zahăr nerafinat. Cu zeama rezultată se face un fel de ceai din praful de *Trillium erectum* şi se bea o dată pe zi.
- Pentru menstre prea slabe, se fierb în apă timp de 45 de minute, la foc potrivit, o găină cu câteva frunze de *moxa*, susan, piper, rădăcini de bambus şi câteva tulpini de ceapă verde. Când este gata, se adaugă trei linguri de vin de orez. Se bea supa şi se mănâncă pasărea, ca fel de mâncare.
- Următoarele legume şi fructe sunt foarte utile împotriva disfuncţiilor menstruale: spanacul, morcovii, cartofii dulci, portocalele, strugurii şi bananele.

Pentru a calma durerea care însoţeşte ciclul

- Se face o supă din două ouă, un pic de coriandru şi apă. Se consumă ca fel de mâncare la o masă, pentru a calma durerile de stomac.
- Se iau o uncie de curmale roşii, o uncie de ghimbir crud şi o jumătate de uncie de ardei roşu. Ghimbirul şi ardeiul se taie bucăţele şi totul se fierbe în apă, timp de 30 de minute, la foc iute. Se bea zeama fierbinte.
- Se fierb în apă la foc potrivit câteva frunze de busuioc şi un ou, cu un pic de vin de orez.
- Se fierb în apă la foc potrivit câteva frunze de busuioc cu ghimbir, ceapă verde şi carne de peşte şi se mănâncă.
- Mâncaţi o dată pe săptămână broască-ţestoasă cu carapace moale (din familia *Trionychidae*).
- Se fierb la foc mic două ouă (întregi) împreună cu două uncii de fasole neagră şi patru uncii de vin de orez. Se mănâncă ouăle şi se bea zeama.
- Se fierb în două căni de apă, la foc iute, câteva fructe de păducel şi bucăţi de scorţişoară cu un pic de zahăr nerafinat până ce rămâne doar o cană de apă. Se bea acest amestec de două ori pe zi.
- Se fierb în apă circa 20 de minute, la foc iute, o uncie de curmale roşii, o uncie de ghimbir uscat şi o uncie de zahăr nerafinat. Se bea zeama şi se mănâncă tot conţinutul ei.
- Se fierb timp de 20 de minute la foc iute, în două căni de apă, cinci uncii de rădăcină de angelică şi 20 de curmale roşii. Se mănâncă totul. Această combinaţie este folosită în mod tradiţional în China ca supliment alimentar pentru femei. Ea hrăneşte sângele, măreşte energia feminină şi reglează ciclul menstrual.

Alte remedii naturale

- Pe perioada menstruaţiei evitaţi contactul cu apa rece şi înotul. În medicina chineză se consideră că apa rece este nocivă pentru femeile aflate la ciclu.
- Debarasaţi-vă de stres şi fiţi destinsă. Culcaţi-vă devreme şi treziţi-vă devreme.
- Învăţaţi exerciţii de gimnastică uşoară şi executaţi-le regulat.
- Practicaţi zilnic exerciţii de respiraţie.
- Pentru menstre neregulate, apăsaţi pe următoarele puncte de presopunctură: Qihai, Guanyuan, Sanyinjiao şi Xinjian. (Vezi anexa 7.)

Scanned with OKEN Scanner

- Pentru menstre dureroase, apăsaţi pe următoarele puncte de presopunctură : Zhongji, Hegu, Sanyinjiao, Xinjian, Qihai, Guanyuan şi Diji. (Vezi anexa 7.)
- Pentru absenţa menstrelor, faceţi presopunctură pe Guanyuan, Zhongji, Qihai, Zusanli, Sanyinjiao, Tianshu şi Zhongwan. (Vezi anexa 7.)
- Pentru menstre prea abundente, faceţi presopunctură pe Qihai, Zhongji, Sanyinjiao, Renzhong şi Baihui. (Vezi anexa 7.)

Miopia

Descriere

Miopia este un defect al vederii, lumina care intră în ochi fiind focalizată în faţa retinei, în loc să se focalizeze pe retină. Cei care suferă de miopie pot distinge cu claritate lucrurile aflate la distanţă doar cu ajutorul ochelarilor.

Cauze

Afecţiunea poate fi provocată de factori genetici, dacă există în familie de multă vreme cazuri de miopie. Modernizarea a adăugat factori care favorizează foarte mult miopia, cum ar fi televizorul şi calculatorul, care au intrat în viaţa de toate zilele. Dacă se perpetuează această tendinţă, în secolul XXI miopia va fi regula în societate, iar vederea normală va fi excepţia.

Prevenire şi tratare

Remedii naturale

- Consumaţi mult ulei de peşte, morcovi şi ficat, care sunt foarte bune pentru ochi.
- Faceţi o pauză după fiecare jumătate de oră de citit sau de lucru la calculator. Priviţi pe fereastră, la distanţă, sau închideţi ochii câteva minute. Aceasta poate ajuta mult la păstrarea stării bune a ochilor şi la tratarea problemelor de vedere.
- Nu citiţi şi nu lucraţi la calculator la o lumină prea puternică sau prea slabă. Nu citiţi în autobuz, în pat sau când mergeţi. Nu priviţi mult timp la televizor.
- Rotiţi-vă ochii de câte şapte ori în sensul acelor de ceas, şi invers. Faceţi aceasta de mai multe ori pe zi, mai ales dimineaţa, la trezire. (Vezi anexa 5.)
- Frecaţi-vă mâinile ca să se încălzească şi apoi acoperiţi-vă ochii un moment, de câteva ori pe zi. Aceasta poate ajuta şi la redresarea vederii.
- Mâncaţi multă fasole mare, morcovi, struguri şi ficat. Se pot fierbe în apă ficat cu fasole de acest tip şi morcovi, obţinând un fel de mâncare.
- Apăsaţi cu degetul de mai multe ori pe zi următoarele puncte de presopunctură : Chuanzhu, Ganshu, Geshu, Yintang, Taiyang, Sibai, Jingming, Jujiao şi Xinshu. (Vezi anexa 7.)

Nasul (sângerare a nasului)

Vezi „Hemoragie nazală".

Scanned with OKEN Scanner

Nefrita

Descriere

Cunoscută, în general, ca inflamaţie a rinichilor, nefrita este un tip de afecţiune renală. Cel mai frecvent tip de nefrită este glomerulonefrita. Netratată, nefrita poate duce la insuficienţă renală. De obicei, afectează copiii între 16 luni şi 5 ani şi de două ori mai mulţi băieţi decât fete, însă poate apărea la copii de toate vârstele, precum şi la adulţi.

Simptome

Printre ele se numără umflarea zonei din jurul ochilor, care se observă dimineaţa şi poate dura toată ziua, umflarea gleznelor, a picioarelor şi a abdomenului, senzaţia de oboseală şi de nervozitate, pierderea apetitului, urinarea frecventă şi dureroasă, febra şi falsa obezitate, însoţite de paloare.

Cauze

Cu toate că, în majoritatea cazurilor, nu se cunoaşte cauza exactă a nefritei, se crede că hipertensiunea pe o perioadă îndelungată poate provoca afecţiuni renale şi poate întări cauza care stă la baza afecţiunii renale. De asemenea, folosirea ani la rând a unor produse farmaceutice pentru durerile de cap poate duce treptat la insuficienţă renală. Alte medicamente, toxine, insecticide şi droguri (heroină) pot şi ele să vatăme rinichii (Ross, 1997b, pp. 45 şi 76).

Notă: dacă starea nu se îmbunătăţeşte, consultaţi un specialist.

Prevenire şi tratare

Remedii alimentare

- Evitaţi usturoiul crud, ceapa verde, *Allium tuberosum*, ardeiul roşu, nicotina, cafeaua tare şi alcoolul.
- Evitaţi sarea, alimentele bogate în sodiu, moluştele şi crustaceele.
- Mâncaţi porumb cu bobul în lapte (de pe ştiulete), coajă de pepene verde, flori de crin, ridichi, alge, castraveţi, rădăcini de vinete, fasole roşie cu bobul mic şi boabe de soia neagră.
- Se fierb în apă circa 45 de minute, la foc potrivit, cantităţi egale de arahide şi de bob. Se mănâncă o dată pe zi, timp de două săptămâni.
- Se strivesc castraveţi şi se stoarce sucul, care se încălzeşte şi se bea. Sau se fierb în apă, la foc iute, castraveţi uscaţi şi se consumă ca supă.
- Se fierbe în apă, la foc iute, coajă uscată de pepene verde şi se bea de trei ori pe zi.
- Se fierb în apă la foc iute trei ştiuleţi de porumb şi se bea zeama.
- Mâncaţi mult sparanghel. Această legumă conţine asparamidă, unul dintre cele mai eficiente diuretice naturale pentru rinichi. Sparanghelul poate debarasa corpul de excesul de acid uric, eliminându-l prin urină. El dizolvă cristalele de acid uric din rinichi. Se fierbe în abur şi se mănâncă fierbinte, înainte de masă.

Scanned with OKEN Scanner

- Mâncaţi mult pepene verde şi castraveţi cruzi. Ei pot fi asociaţi cu sparanghelul, alcătuind o masă completă, cel puţin o dată pe săptămână.
- Sucul de morcovi şi oţetul de mere ajută la tratarea acestei afecţiuni.
- Mâncaţi mulţi struguri şi varză.
- Se curăţă de intestine un crap mare şi se usucă într-o pânză. Se fierbe în apă, la foc iute, cu o cană de fasole roşie cu bobul mic, fără sare, şi se mănâncă.

Neurastenia

Descriere

Este cea mai frecventă formă de nevroză. Este asociată adesea cu intelectualii care îşi folosesc mult creierul şi fac puţină mişcare. În zilele noastre, din ce în ce mai multă lume suferă de această afecţiune, din cauza stilului de viaţă modern. Chiar dacă iniţial este o problemă a sistemului nervos, ea poate afecta diferite părţi ale corpului.

Simptome

Printre ele se numără durerile de cap, ameţeala, ţiuitul în urechi, epuizarea, indigestia, pierderea poftei de mâncare, constipaţia, insomnia, somnul plin de vise, palpitaţiile, slăbirea memoriei, depresia, slăbiciunea, urinarea şi/sau scaunul frecvente, transpiraţia nocturnă şi dereglarea ciclului menstrual.

Cauze

Neurastenia este provocată adesea de tensiunea nervoasă cronică, de un stil de viaţă în care există un dezechilibru între activităţile psihice şi cele fizice, stres şi depresie cronice, probleme emoţionale şi excese sexuale. Toate acestea pot duce la dereglări funcţionale ale cortexului cerebral, având ca rezultat perturbarea funcţionării sistemului nervos autonom.

Notă: dacă starea nu se ameliorează, trebuie neapărat să mergeţi la doctor.

Prevenire şi tratare

Remedii alimentare

- Renunţaţi la fumat şi evitaţi alcoolul.
- Consumaţi regulat la micul dejun miere şi lapte. Chinezii consideră că această combinaţie hrăneşte sistemul cerebral şi, prin urmare, tratează neurastenia.
- Se fierbe în abur un creier de porc pus în apă, împreună cu tuberculi de *Gastrodia elata* şi cu *Lycium chinense*. Se bea supa şi se mănâncă creierul, înainte de culcare. Chinezii consideră că această combinaţie hrăneşte sistemul cerebral şi, prin urmare, tratează neurastenia.
- Pentru transpiraţia nocturnă, se prăjesc în ulei vegetal *Allium tuberosum* şi ficat de oaie sau rinichi de porc, proaspete. Se consumă ca fel de mâncare.
- Mâncaţi regulat arahide, nuci, ciuperci, precum şi măduvă şi creier.
- Beţi regulat supă de pui sau de vită.

Scanned with OKEN Scanner

- Se fierb în apă la foc potrivit zece uncii de boabe de soia verzi, proaspete. Se mănâncă în timpul uneia dintre mese.
- Se ţin în apă două ore două uncii de seminţe şi un pic de rădăcină de lotus. Apoi se adaugă cinci uncii de carne slabă tăiată în felii. Se fierbe totul înăbuşit 30 de minute, se pune un praf de sare şi se consumă ca fel de mâncare.
- Se ţin două ore în apă zece curmale roşii şi o uncie de *Lycium chinense*. Peste ele se sparg două ouă şi se adaugă câteva cristale de zahăr nerafinat şi sare. Se fierbe totul înăbuşit 15 minute şi se consumă ca fel de mâncare la cină, timp de două săptămâni.
- Se fierb în apă timp de 45 de minute, la foc potrivit, două uncii de curmale roşii şi două uncii de *danseng* (*Codonopsis pillosula*). Se bea zeama şi curmalele se mănâncă. Remediul poate elimina palpitaţiile.
- Se pun în apă clocotită o lingură de ulei de susan şi o lingură de zahăr tos, făcând un fel de ceai. Se bea de trei ori pe zi.
- Se prăjeşte ficat de oaie proaspăt cu un pic de *Allium ramosum* şi se consumă ca fel de mâncare la o masă.
- Se prăjeşte o uncie de piersici uscate până devin maro. Se pune imediat peste ele un pic de apă şi se adaugă o uncie de curmale roşii. Se lasă un pic să fiarbă şi se mănâncă înainte de culcare.
- Se fierb în apă, la foc potrivit, scoici de râu cu *Allium tuberosum*. Se mănâncă la o masă, o dată pe zi, timp de două săptămâni.

Alte remedii naturale

- Practicaţi zilnic *qigong*, exerciţiile fizice interne ale lui Dharma şi alte exerciţii uşoare.
- Faceţi zilnic câte o baie rece.
- Limitaţi-vă foarte strict activitatea sexuală, mai ales ejacularea şi chiar masturbarea.
- Apăsaţi cu degetul de mai multe ori pe zi următoarele puncte de presopunctură: Shenmen, Sanyinjiao, Baihui, Daling, Neiguan, Tianshu, Guanyuan, Yintang, Taiyang şi Zusanli. (Vezi anexa 7.)

Obezitatea

Descriere

Obezitatea este cantitatea excesivă de grăsime din corp, amplasată mai ales pe abdomen, fese şi coapse. Atunci când cineva cântăreşte cu 20-30% mai mult decât ar fi normal, se consideră că este obez. Într-un raport al American Heart Association se citează un studiu efectuat între 1988 şi 1994, conform căruia 65,7 milioane de americani se situau deasupra nivelului de greutate sănătos (*Investor's Business Daily*, 3 ianuarie 1998). Realitatea este că mai mulţi americani decât am vrea să credem suferă de obezitate.

Una dintre consecinţele nocive ale excesului de greutate este faptul că impune o sarcină suplimentară mai multor părţi ale corpului: inimă, plămâni, pancreas, rinichi, vezică biliară, articulaţii şi chiar organele genitale. Astfel, obezitatea duce adesea la hipertensiune, diabet, afecţiuni cardiace şi alte probleme de sănătate.

Problema nu este numărul de kilograme în sine, ci modul în care greutatea ne afectează viaţa. Dacă surplusul de greutate ne încetineşte sau ne blochează activităţile zilnice, atunci el reprezintă o problemă şi trebuie să se ia măsuri pentru a-l elimina înainte să ducă la probleme de sănătate mai grave.

Scanned with OKEN Scanner

Simptome

Obezitatea înseamnă a avea cu 20-30% mai mult decât greutatea normală, flexibilitate redusă şi tonus muscular scăzut.

Cauze

Alimentaţia şi stilul de viaţă necorespunzătoare sunt de departe cele mai importante cauze ale obezităţii, cu toate că pot fi implicaţi şi factori ereditari. Ceea ce vă face să vă îndreptaţi sau nu către obezitate este ce, cum şi cât de mult mâncaţi, precum şi câtă mişcare faceţi.

Printre obiceiurile alimentare nesănătoase care pot duce la obezitate se numără mâncatul între mese, mâncatul aproape de ora de culcare, cina copioasă, consumul de alcool la masă şi consumul de alimente bogate în proteine împreună cu alimente bogate în amidon sau consumul de fructe împreună cu alimente bogate în proteine sau amidon. Acestea sunt obiceiuri care împiedică digerarea corectă a alimentelor consumate. Dacă nu este digerată complet şi transformată în energie, hrana se transformă în grăsime şi se depozitează în corp.

Studii recente arată că un consum chiar moderat de produse alcoolice îngroaşă talia. Explicaţia constă în faptul că alcoolul pare să protejeze rezervele de grăsime ale corpului, întrucât corpul preferă să ardă alcoolul şi să stocheze mâncarea sub formă de grăsime. De exemplu, două cutii de bere înseamnă cam 300 de calorii dintre cele 2 300-2 900 necesare zilnic unui bărbat moderat activ (1 900-2 200 în cazul unei femei). Iată cum şi-a câştigat berea reputaţia de „făcătoare de burtoşi" (Jeret, 1992).

Cea mai eficientă modalitate de a transforma hrana în energie şi de a cheltui această energie este practicarea zilnică a exerciţiilor fizice. Acestea ard cu mare eficienţă grăsimea şi caloriile consumate. Cunoaştem persoane care mănâncă multe alimente grase, dar rămân suple toată viaţa. Secretul lor sunt exerciţiile fizice practicate regulat. Ocupaţia sau stilul de viaţă determină cantitatea de hrană pe care o puteţi consuma fără să vă îngrăşaţi. Profesorul meu este un exemplu tipic. Dr. Wan Laisheng a mâncat toată viaţa carne, în special grasă. Şi totuşi, a rămas foarte viguros şi suplu până în ultima clipă. Aceasta se explică prin faptul că ocupaţia lui – maestru de arte marţiale – îi impunea zilnic multă mişcare. Grăsimea animală consumată folosea doar la producerea energiei necesare pentru activităţile zilnice şi vitalitate.

Vă rog să nu mă înţelegeţi greşit. Nu pledez pentru consumul de carne şi de grăsime animală, ci încerc să arăt cât de importantă este mişcarea pentru sănătatea noastră. Dat fiind faptul că nu multă lume are timpul sau capacitatea de a face exerciţii fizice la fel de eficient ca Wan Laisheng, este bine să vă supravegheaţi cu atenţie alimentaţia dacă nu vreţi să ajungeţi obez. Însă aceasta nu înseamnă că nu vă puteţi bucura de o masă bună sau nu puteţi mânca ceea ce doriţi. De fapt, există multe alimente sănătoase care sunt delicioase.

Prevenire şi tratare

Cercetări de ultimă oră arată că unele metode de slăbit folosite de multă lume şi care sună miraculos, cum ar fi pilulele de slăbit *Fen-phen*, pot avea efecte secundare nocive, care merg de la stări frecvente de oboseală până la probleme cardiace grave (Li *et al.*, 1999).

Scanned with OKEN Scanner

În sistemul chinez de îngrijire naturală a sănătăţii, slăbirea este tratată diferit. Dat fiind că grăsimea şi apa sunt cele care cresc, de fapt, numărul kilogramelor, tratamentul trebuie să se concentreze asupra eliminării surplusului de grăsime şi de apă din corp, precum şi asupra reducerii numărului de calorii consumate. Aceasta se poate face intern, prin arderea sau absorbirea grăsimii şi a apei, sau extern, eliminând surplusul de grăsime şi de apă prin transpiraţie şi urinare.

Una dintre cele mai bune sugestii este să urmaţi un regim alimentar bogat în fructe şi legume proaspete. Acest tip de regim oferă enzimele active, mineralele alcaline organice şi fibrele necesare digestiei, eliminării fecalelor şi metabolismului. Un regim alimentar bogat în proteine, dar sărac în carbohidraţi asigură mai eficient utilizarea grăsimilor şi a proteinelor ca energie. Fructele de mare şi peştii sunt excelente surse de proteine, conţinând puţine grăsimi saturate, puţine calorii şi multe vitamine, minerale şi acizi graşi omega-3, care reduc riscul de boli cardiace. La fel de important este să faceţi zilnic exerciţii fizice, pentru a arde caloriile.

Remedii alimentare

- Evitaţi alimentele rafinate şi pe cele care conţin mulţi carbohidraţi: bomboane, ciocolată, pizza, carne grasă, băuturi răcoritoare carbogazoase, porumb, morcovi, alimentele cu valoare nutritivă scăzută, lapte, sfeclă şi cartofi – mai ales cartofii prăjiţi.
- Evitaţi produsele care conţin cafeină, cum sunt cafeaua şi băuturile răcoritoare din comerţ. Cafeina activează în organism zahărul din glicogenul stocat în ficat, ducând la îngrăşare.
- Evitaţi alcoolul. El conţine multe calorii şi tinde să vă perturbe autocontrolul atunci când mâncaţi.
- Mâncaţi mult spanac, unul dintre cele mai puternice antidoturi pentru stagnarea fecalelor în intestine, care este una dintre cele mai frecvente cauze ale obezităţii.
- Beţi regulat mult suc de lămâie, pentru a reduce greutatea şi a trata obezitatea. Profesorul meu spunea că sucul de lămâie ajută la eliminarea grăsimii din corp.
- Inhalaţi profund mirosul alimentelor înainte de a le mânca. Mirosul alimentelor preferate ajută la slăbit pentru că reduce senzaţia de foame. Iată de ce, în general, bucătarii nu se îngraşă – pentru că sunt expuşi prea des la arome minunate pentru a le mai fi foame.
- Mestecaţi îndelung, pentru a-i da creierului timp să vă semnaleze cât de plin este stomacul, evitând, astfel, să mâncaţi prea mult.
- Mâncaţi devreme pe parcursul zilei. Aşa cum spune zicala: „Dimineaţa să mănânci ca un împărat şi seara ca un sărac". Dacă veţi consuma cea mai mare parte a caloriilor dimineaţa, le veţi arde mai repede. Aveţi în faţă întreaga zi pentru a arde grăsimea consumată, chiar dacă vă limitaţi la activităţile obişnuite. Studiile arată că persoanele obeze mănâncă mult la cină, consumând peste 75% din caloriile zilnice seara, când corpul intră în faza de odihnă.
- Se fierbe în apă la foc potrivit fasole roşie cu bobul mic până ce se înmoaie şi se consumă la o masă, cel puţin o dată pe zi. Este şi mai bine dacă se fierb împreună cu curmale roşii şi câţiva căţei de usturoi.
- Se fierb în apă la foc iute boabe de soia cu usturoi, ca fel de mâncare, pentru stimularea urinării. Fasolele mung şi *Dolichos lablab* au acelaşi efect.

Scanned with OKEN Scanner

- Beţi între mese multă apă purificată, pentru a curăţa corpul de toxine şi a ajuta la eliminarea hranei nedigerate.
- Consumul regulat de ghimbir crud poate stimula transpiraţia şi arderea grăsimii în corp.
- Beţi un pahar cu suc de grepfrut cu o oră înainte de masă. Acest fruct conţine enzime care favorizează digestia.
- Mâncaţi multe banane. Ele sunt un aliment sănătos, conţinând multe elemente nutritive. Ajută la eliminarea fecalelor şi taie foamea fără să conţină multe calorii.
- Beţi mult suc de morcovi şi de varză.
- Amestecul de oţet de mere cu ulei de măsline folosit la asezonarea unei mâncări ajută digestia.
- Se fierb în apă la foc iute ghimbir uscat şi coajă de portocală uscată, se adaugă un pic de zahăr nerafinat şi se mai lasă să fiarbă un minut. Se bea zeama.

Alte remedii naturale

- Practicaţi zilnic exerciţii uşoare, cum sunt exerciţiile de dimineaţă ale lui Dharma. Mişcarea este cea mai bună armă în lupta cu obezitatea, deoarece ajută la reglarea principalului factor care ne îngraşă: metabolismul. Exerciţiile fizice intensifică procesele metabolice şi fac celulele musculare să folosească mai eficient glucoza, stimulând creşterea numărului enzimelor care consumă caloriile.
- Pe lângă exerciţiile fizice din timpul zilei, se recomandă cu căldură exerciţiile de seară. Acestea ajută la arderea caloriilor consumate la cină, care altfel ar rămâne în corp şi i-ar mări greutatea.
- Practicaţi *qigong* prin sunete, emiţând sunetul „hai". (Vezi anexa 3.)
- Trebuie să aveţi scaun cel puţin o dată pe zi, de preferinţă dimineaţa, de îndată ce v-aţi trezit.
- Strângerea lobilor urechilor între degetul mare şi arătător de 30 de ori zilnic stimulează apetitul, ajută digestia şi contribuie la slăbire.

Oboseala (sindromul oboselii cronice)

Descriere

Se estimează că trei milioane de americani suferă de sindromul oboselii cronice (*chronic fatigue syndrome* – CFS), dintre care 70% sunt femei. Aşa cum arată numele, afecţiunea este caracterizată de o senzaţie cronică de oboseală, letargie, epuizare sau lipsă de energie. Uneori poate duce la dureri neurogenice. Cei care suferă de CFS nu au doar problema senzaţiei permanente de oboseală. Această oboseală le slăbeşte forţele, împiedicându-i adesea să muncească sau să desfăşoare activităţile zilnice normale.

Simptome

Afecţiunea poate fi însoţită de o mare varietate de simptome, cum sunt o stare febrilă uşoară, dureri în gât, noduli limfatici dureroşi, dureri şi slăbiciune musculare, dureri de cap şi insomnie, care durează timp de trei luni sau mai mult.

Scanned with OKEN Scanner

Cauze

Medicina occidentală nu a precizat cauzele sindromului oboselii cronice, însă în sistemul chinez de îngrijire naturală a sănătăţii se consideră că oboseala apare atunci când nu sunt satisfăcute anumite nevoi fundamentale ale omului. Exemple sunt lipsa enzimelor din alimente, din cauză că sunt gătite prea mult, sunt foarte rafinate sau sunt combinate incorect, somn şi odihnă insuficiente, absenţa exerciţiilor fizice regulate ori irosirea energiei preţioase prin prea multă muncă sau excese sexuale.

Deprimarea, pierderile dureroase, bolile recente şi anemia care implică deficitul de fier pot, de asemenea, să declanşeze CFS. Stresul şi deprimarea, atunci când persistă, pot contribui în mod semnificativ la starea de oboseală. Sunt citate frecvent ca motive ale oboselii deficitul de fier, excesul de muncă, hipoglicemia, problemele tiroidiene şi bolile cronice.

Medicina tradiţională chineză diagnostichează această afecţiune ca un deficit al *qi*-ului vital din corp. Acesta este semnul că energia a ajuns sub nivelul normal, că în orice moment poate apărea o maladie gravă şi că e vremea ca persoana respectivă să-şi păstreze şi să-şi refacă „rezervele strategice".

Prevenire şi tratare

Remedii alimentare

- Este foarte important să mâncaţi alimente care stimulează energia şi nu accentuează oboseala. Aceasta înseamnă să evitaţi alimentele greu digerabile şi cu puţine elemente nutritive.
- Printre celelalte alimente care trebuie să fie evitate se numără cele bogate în zahăr, rafinate şi conservate, semipreparatele pentru cuptorul cu microunde, alimentele afumate şi prăjite la grătar, precum şi produsele lactate.
- Mâncaţi cereale integrale, alune, fasole, fructe şi legume, peşte marin proaspăt şi ouă. Beţi mult suc de fructe.
- Se toarnă apă fiartă într-o cratiţă, peste felii de *ginseng*. Se ţine acoperit cinci minute şi se bea. Se repetă operaţiunea de două ori pe zi, pe stomacul gol.
- Mâncaţi zilnic mult *tofu* şi produse din soia.
- Se curăţă şi se taie în felii un stomac de porc. Se fierbe în apă la foc potrivit, cu un pic de ghimbir uscat, o duzină de curmale şi două felii de *ginseng*. Se mănâncă zilnic, ca fel la o masă.
- Mâncaţi multe nuci, cel mai bine pe stomacul gol. În China, nucile sunt considerate un supliment alimentar foarte bun pentru *qi*-ul vital.
- Beţi câte un pahar cu vin de struguri de două ori pe zi, pentru stimularea energiei şi ameliorarea simptomelor oboselii.
- Mâncaţi alimente bogate în vitamina B_6, element-cheie pentru transformarea hranei în energie utilă. Printre aceste alimente se numără rinichii şi ficatul, ouăle, *tofu*, arahidele, drojdia de bere proaspătă, germenii de grâu, cerealele crude, peştele proaspăt şi morcovii.
- Se pisează seminţe de lămâie până se transformă într-un praf care se amestecă în vin de struguri. Se bea zilnic, timp de o săptămână.

Scanned with OKEN Scanner

- Se amestecă apă caldă cu un pic de oţet şi se bea de trei ori pe zi.
- Se fierb timp de 20 de minute, la foc iute, câte o uncie de orez, seminţe de lotus şi zahăr nerafinat. Când orezul şi seminţele s-au înmuiat, se adaugă un ou. Se mănâncă totul seara, timp de două săptămâni. Aceasta ajută la acumularea *qi*-ului necesar pentru combaterea oboselii.
- Laptele de oaie, atunci când este consumat regulat, stimulează energia vitală şi tratează oboseala cronică.
- Beţi regulat supă de vită sau de pui. Aceasta ajută la acumularea *qi*-ului necesar pentru combaterea oboselii.
- Se fierb în apă timp de o oră, la foc potrivit, zece curmale roşii şi două uncii de *danseng* (*Codonopsis pillosula*). Curmalele se mănâncă, iar zeama se bea, o dată pe zi, pentru a ajuta la acumularea *qi*-ului necesar pentru combaterea oboselii.

Alte remedii naturale

- Dormiţi suficient şi restrângeţi-vă activitatea sexuală – în cazul în care nu stăpâniţi arta activităţii sexuale disciplinate –, pentru a vă păstra energia. (Vezi capitolul 8.)
- Practicaţi *qigong* de trei ori pe zi. El poate să mărească nivelul energiei şi să reducă oboseala. (Vezi anexa 1.)
- Practicaţi exerciţiile de dimineaţă şi exerciţiile interne ale lui Dharma. (Vezi anexele 4 şi 5.)
- După practicarea exerciţiilor de respiraţie, frecaţi-vă palmele pentru a le încălzi şi apoi masaţi-vă tălpile ambelor picioare de douăzeci de ori. După aceea puneţi imediat mâinile calde pe genunchi şi expiraţi profund, scoţând de fiecare dată sunetul „he", de nouă ori. Această metodă este folosită de circa 2 000 de ani. Ea are ca efect hrănirea *qi*-ului şi a sângelui, îmbunătăţind funcţionarea rinichilor, a ficatului şi a sistemului nervos. Astfel, întăreşte organismul şi tratează simptomele caracteristice ale sindromului oboselii cronice. (Vezi anexa 3.)
- Apăsaţi cu degetul de mai multe ori pe zi, timp de câteva minute, fiecare dintre următoarele puncte de presopunctură: Chengshan, Renzhong, Sanyinjiao, Dazhui, Shenmen, Lieque, Yinlingquan, Qihai, Zhongwan şi Zusanli. (Vezi anexa 7.)

Ochii (oboseala ochilor)

Descriere

Modernizarea a impus în viaţa de zi cu zi o serie de aparate noi, cum sunt televizorul şi calculatorul. Ambele pot fi cauza oboselii ochilor. Zilnic, acasă sau la birou, din ce în ce mai mulţi oameni se uită pe ecranele monitoarelor la tabele şi la e-mailuri sau privesc ceasuri în şir la televizor. Unul dintre rezultatele frecventelor dispute între tehnologia de vârf şi biologia naturală este oboseala ochilor.

Simptome

O senzaţie de înţepătură, însoţită adesea de tulburarea vederii, ameţeală şi, uneori, durere de cap.

Scanned with OKEN Scanner

Cauze

Tehnic vorbind, nu ochii înşişi sunt obosiţi, ci cele două sisteme musculare care ajută la funcţionarea ochilor – muşchii ciliari, ce controlează mecanismul de focalizare şi muşchii care asigură mişcările oculare, ce fac ochii să se îndrepte spre ţinta privirii. Atunci când ne uităm la monitorul calculatorului sau la televizor, muşchii ciliari se încordează şi se contractă, făcând cristalinul să arate ca o sferă. Atunci când privim la orizont, muşchii ciliari se relaxează şi cristalinul se aplatizează. În timpul lucrului cu o imagine apropiată, muşchii ciliari sunt în permanenţă tensionaţi şi obosesc rapid. Este şi mai grav când se lucrează la calculator, deoarece, pe lângă faptul că vederea trebuie să se concentreze, ochii sunt forţaţi să primească radiaţia electrică de la monitor, care este în sine suficientă pentru a vătăma ochii.

În medicina tradiţională chineză, ochii sunt asociaţi cu ficatul. Prin urmare, oboseala ochilor este diagnosticată ca un deficit al energiei ficatului şi o slăbiciune generală a sângelui. Atunci când scade zahărul din sânge, nervii solicită de la ficat un supliment de glucoză. Dacă ficatul însuşi are probleme, ne putem aştepta ca glucoza să nu fie disponibilă, ceea ce are ca rezultat mai multe probleme, printre care şi cele ale ochilor. De aceea, cei care practică medicina tradiţională chineză examinează întotdeauna funcţionarea ficatului atunci când tratează afecţiunile oftalmologice. Se înţelege de la sine că o strategie de tratare holistică începe cu acumularea energiei ficatului şi restabilirea echilibrului sangvin.

Prevenire şi tratare

Cele mai importante linii de apărare sunt stilul corect de viaţă şi de muncă, asociat cu alimentaţia potrivită. Vederea este una dintre cele mai preţioase daruri primite de la natură. E destul să ne punem întrebarea: ne-am da sau nu vederea în schimbul unui milion de dolari? Sunt sigur că majoritatea dintre noi ar răspunde „nu". Din păcate, prea multă lume îi neglijează valoarea şi consideră că se poate bucura de ea necondiţionat, până ce este prea târziu. Vederea, ca şi restul trupului nostru, are nevoie de o întreţinere permanentă pentru a rămâne în stare bună. Viaţa modernă pare să îngreuneze din ce în ce mai mult păstrarea acestui dar al naturii. Tehnica de calcul este una dintre cele mai importante – practic, fiecare birou/întreprindere din zilele noastre este computerizat(ă). Televizorul s-a infiltrat şi el în aproape toate aspectele vieţii de zi cu zi, făcând ca protejarea ochilor să fie din ce în ce mai anevoioasă.

Pentru a preveni oboseala ochilor şi afecţiunile oftalmologice înrudite cu ea, evitaţi cât mai mult posibil televizorul. Închideţi ochii pentru două minute după fiecare jumătate de oră de lucru la calculator sau de citit intens. Nu priviţi şi nu citiţi fără pauză perioade îndelungate. Practicaţi în mod regulat presopunctura pe punctele adecvate şi efectuaţi exerciţiile interne ale lui Dharma.

Remedii alimentare

- Evitaţi alimentele prăjite, condimentate şi fierbinţi. Ele cresc presiunea exercitată asupra ficatului, vătămându-l. Teoria medicală chineză susţine că ficatul trebuie să fie răcorit pentru a funcţiona la nivel optim. Acest lucru se numeşte „echilibrarea ficatului". Alimentele condimentate afectează în mod nemijlocit ochii, făcându-i să lăcrimeze.

Scanned with OKEN Scanner

- Mâncaţi ficat de porc, vită sau pui, pentru a întări vederea şi a trata oboseala ochilor.
- Consumaţi următoarele alimente: morcovi, seminţe de floarea-soarelui, ulei de peşte, spanac, varză, afine, muştar, arahide şi castane. Acestea întăresc vederea şi hrănesc ficatul.
- Beţi des ceai de crizanteme. Ajută la întărirea vederii.
- Mâncaţi zilnic două fructe de papaya, pentru a vă întări vederea.
- Mâncaţi regulat *abalone* (moluscă din familia *Haliotidae*), ca fel de mâncare la o masă. Ajută la întărirea vederii.
- Se fierbe în apă la foc potrivit „castraveţi amari" cu bucăţi de caracatiţă şi se consumă ca fel de mâncare, pentru a întări vederea.
- Se toarnă apă clocotită peste o ciupercă *Lingzhi* (*Ganoderma lucidum*) pentru a face o infuzie. Se bea de două ori pe săptămână, pentru a ajuta la întărirea vederii.
- Se fierbe carne de porc slabă, proaspătă, cu „castraveţi amari". Se consumă ca fel de mâncare o dată pe zi.
- Mâncaţi multe fructe proaspete, mai ales dintre cele cu natură rece, cum sunt bananele, merele, perele, pepenele verde şi pepenele galben.
- Se fierb în apă timp de 15 minute, înăbuşit, zece curmale, o uncie de *Lycium chinense* şi două ouă. Se adaugă câteva cristale de zahăr nerafinat. Se mănâncă ouăle şi curmalele şi se bea zeama.

Alte remedii naturale

- Chinezii din vremurile vechi recomandau să închidem ochii un minut la fiecare jumătate de oră de muncă. Maestrul Wan Laisheng îmi spunea să-mi acopăr ochii cu un prosop uscat după ce citesc o jumătate de oră sau să privesc o vreme departe, de preferinţă la un peisaj înverzit. Aceasta ajută la eliminarea tensiunii oculare şi la restabilirea echilibrului energiei vizuale.
- În cadrul sistemului chinez de îngrijire naturală a sănătăţii se mai recomandă cu căldură rotirea ochilor în mod repetat, de şapte ori în sensul acelor de ceas şi de şapte ori invers, urmată de trei respiraţii profunde, cu mintea concentrată asupra părţii inferioare a abdomenului. Acest exerciţiu trebuie să se facă cel puţin de două ori pe zi, o dată dimineaţa şi o dată seara. El poate avea efecte miraculoase – păstrează limpezimea vederii şi ascuţimea minţii şi previne miopia şi oboseala ochilor. Valoarea şi importanţa lui au crescut mult, dat fiind contactul nostru frecvent şi, uneori, forţat cu terminalele electronice.
- Rotiţi de mai multe ori ochii în toate direcţiile după fiecare oră de lucru sau de citit. (Vezi anexa 5.)
- În fiecare dimineaţă, după ce vă treziţi, ieşiţi la aer curat şi respiraţi profund de trei ori. Frecaţi-vă mâinile ca să se încălzească. Apoi acoperiţi-vă cu ele ochii timp de 30 de secunde, continuând să respiraţi profund. Luaţi mâinile de pe ochi şi priviţi departe. (Eu am învăţat această tehnică de la maestrul Wan. Mulţi dintre studenţi mi-au spus că li s-a îmbunătăţit perceptibil vederea după ce au făcut acest exerciţiu timp de o lună.)
- Dacă nu aveţi timp să vă masaţi ochii, clipiţi conştient din când în când. Inconştient, clipim o dată la câteva secunde. Însă, atunci când ne concentrăm intens asupra a ceea ce facem, putem să nu clipim destul de des. Cu cât clipim mai rar, cu atât mai uscaţi şi mai obosiţi ne sunt ochii, ajungând la oboseală şi la miopie.

Scanned with OKEN Scanner

- Evitaţi să citiţi în autobuz sau în timp ce vă plimbaţi.
- Aveţi grijă ca biroul să fie bine luminat, astfel încât ochii să nu se concentreze prea tare asupra ecranului calculatorului.
- Aprindeţi lumina sau ridicaţi storurile atunci când vă uitaţi la televizor. Sursele de lumină suplimentare distrag privirea de la ecran, reducând efectul negativ pe care îl are televizorul asupra ochilor dumneavoastră.
- Treziţi-vă devreme. Respiraţi profund în vreme ce vă uitaţi la soarele blând. Fixaţi-l şi abţineţi-vă să clipiţi cât mai multă vreme. Aceasta este o situaţie excepţională pentru antrenarea ochilor. Strămoşii chinezilor credeau că este foarte bine să privim o vreme soarele dimineţii. Motivul pentru care trebuie să evitaţi clipitul este antrenarea vederii.
- Apăsaţi cu degetul de mai multe ori pe zi următoarele puncte de presopunctură: Chuanzhu, Fengchi, Hegu, Taiyang, Shangxing, Meichong, Neiguan, Sibai, Taichong, Yuwei, Baixie (Yemen), Daling, Zusanli, Geshu, Jianjing, Jingming, Jujiao şi Xinshu. (Vezi anexa 7.)

Osteoporoza

Descriere

Osteoporoza este o afecţiune de care suferă un sfert dintre femeile de peste 60 de ani. Ea este mai rară şi mai puţin gravă la bărbaţi decât la femei. Literal, *osteoporoză* înseamnă „oase cu găuri", adică structura osoasă a devenit demineralizată, fragilă şi plină de găuri, făcând ca oasele să se rupă foarte uşor.

Simptome

Osteoporoza este o boală care se instalează fără să dea de veste, aşa încât s-ar putea să nu existe nici un simptom până ce nu se rupe un os. Primul semn poate fi durerea în şold sau în partea inferioară a spatelui ori o umflătură dureroasă după o cădere.

Cauze

Osteoporoza este produsă de diminuarea masei şi tăriei oaselor. Diminuarea producţiei de estrogen, absorbţia defectuoasă a calciului şi consumul scăzut de calciu sunt alţi factori de risc. Riscul de apariţie a osteoporozei este mai mare la femei decât la bărbaţi, mai ales la femeile ce intră în perioada de postmenopauză, care pierd anual 3% din masa osoasă ca rezultat al diminuării producţiei de estrogen. Acesta este motivul pentru care circa 70% dintre femei ajung, în cele din urmă, să sufere de un anumit grad de osteoporoză.

Interesant este faptul că se raportează mai puţine cazuri de osteoporoză la femeile obeze. Motivul este faptul că grăsimea stocată în corp creşte nivelul de estrogen din sânge, iar estrogenul protejează oasele de descompunerea produsă de osteoporoză prin intermediul a două sau mai multe mecanisme hormonale.

Viaţa sedentară sau lipsa de mişcare este un alt factor important care duce la această afecţiune. Prin muncă şi exerciţii fizice, oasele se întăresc. Nu este deloc exagerată formula „dacă nu te foloseşti de un lucru, rămâi fără el".

Scanned with OKEN Scanner

Altă cauză este cafeina, sub forma ceaiului sau a cafelei, care se pare că influenţează absorbţia calciului în organism. Savanţii ne spun că oasele noastre trec permanent prin cicluri metabolice în care descompunerea produsă de celulele distrugătoare şi sinteza produsă de celulele alimentatoare interacţionează şi se compensează reciproc. După vârsta de 30 de ani, viteza descompunerii o depăşeşte pe cea a sintezei, ducând la pierderea de calciu din oase. Astfel, riscul de osteoporoză creşte direct proporţional cu vârsta.

Prevenire şi tratare

În primul rând, trebuie să dispară legenda conform căreia deficitul de calciu este o problemă ce vizează doar femeile care se apropie de menopauză. În realitate, nu este niciodată prea devreme ca o femeie să înceapă să consume mai mult calciu. Chiar şi adolescentele ar trebui să consume mai multe alimente bogate în calciu (cum sunt laptele şi fructele de mare) pentru a-şi întări oasele. Oasele care sunt mai tari de la o vârstă fragedă pot mai uşor să evite la o vârstă mai înaintată pierderea de calciu şi instalarea osteoporozei. Chiar şi pentru femeile ajunse la mijlocul vieţii este important să-şi întărească oasele, deoarece în această perioadă productivitatea oaselor e la nivelul maxim. Aceasta înseamnă că trebuie să consume mai multe alimente bogate în calciu, pregătindu-se pentru „zile negre". Între timp, practicarea regulată a exerciţiilor fizice, un regim alimentar echilibrat şi controlarea greutăţii sunt şi ele extrem de importante pentru prevenirea osteoporozei.

Remedii alimentare

- Reduceţi consumul zilnic de cafea, băuturi răcoritoare din comerţ, zahăr, sare, alcool, carne şi alimente foarte grase. Toate acestea favorizează pierderea de calciu. Regimul alimentar trebuie să se bazeze pe fructe, legume, peşte, alune, seminţe şi produse lactate.
- Mâncaţi multe produse din soia, cum sunt *tofu*, mlădiţele de soia şi băuturile din soia. Consumul de soia poate creşte mult densitatea oaselor.
- Mâncaţi mult somon, despre care s-a dovedit că este cel mai bun remediu pentru prevenirea şi tratarea osteoporozei. Următorul pe lista eficienţei este ţiparul.
- Dacă este posibil, staţi o oră pe zi în lumina soarelui (pentru vitamina D).
- Se fierb în apă la foc potrivit susan şi orez sau se amestecă susan în pâine şi se mănâncă regulat la una dintre mese. Susanul conţine mari cantităţi de vitamina D.
- Beţi suc de morcov, pătrunjel sau ţelină. Aceste sucuri naturale sunt bogate în sodiu, fier şi calciu organice. Ele stimulează metabolismul oxigenului, dizolvă depozitele de calciu anorganic din articulaţii şi calmează suferinţa produsă de osteoporoză.
- Se fierb în apă la foc potrivit boabe de soia sau fasole roşie şi pulpă de porc tăiată felii. Se consumă în timpul unei mese. După părerea strămoşilor chinezilor, pulpa de porc conţine anumite elemente care hrănesc picioarele şi încheieturile omeneşti.
- Beţi zilnic oţet de mere, deoarece ajută la absorbţia calciului.
- Nucile negre conţin siliciu, care poate calma durerea produsă de osteoporoză. Acelaşi efect îl are *Luffa cylindrica*.

Scanned with OKEN Scanner

Alte remedii naturale

- Întăriţi-vă oasele prin exerciţii fizice. Dat fiind faptul că oasele lor sunt deja slăbite, pentru bolnavii de osteoporoză cele mai potrivite şi mai utile sunt exerciţiile chinezeşti uşoare.
- Protejaţi-vă articulaţiile adoptând un ritm de mers şi poziţii corecte şi apelând la o modalitate de sprijin la mers, cum este bastonul.
- Masaţi-vă articulaţiile afectate.
- Apăsaţi de mai multe ori pe zi punctele de presopunctură Chenfu şi Kunlun. (Vezi anexa 7.)

Otrăvirea

Descriere

Otrava este orice lucru incompatibil cu corpul omenesc. Ea poate să fie ingerată sau respirată ori să pătrundă prin piele. Se pare că toate produsele farmaceutice se încadrează în această categorie atunci când nu se respectă prescripţia, adică se ia o doză prea mare. Tot în această categorie se încadrează substanţele chimice, anumite metale (plumbul), detergenţii, precum şi aerul, alimentele şi apa contaminate.

Simptome

Printre simptomele de otrăvire se numără şocul grav, diareea, vărsăturile, ameţeala, paloarea, respiraţia grea şi chiar decesul imediat. De asemenea, pot apărea abcese.

Cauze

Otrăvirea se poate produce atunci când consumăm alimente contaminate de substanţe chimice otrăvitoare sau stricate, când bem apă contaminată sau prea mult alcool, când respirăm un gaz otrăvitor sau ne expunem la radiaţii sau la plumb. Una dintre sursele de contaminare poate proveni din ocean. Fructele de mare pot fi una dintre cauzele principale de intoxicaţie alimentară, deoarece apele oceanului sunt adesea poluate sau contaminate. Carnea este o altă posibilă sursă de contaminare. Din cauza bacteriilor care rămân în ea ca rezultat al prelucrării, carnea conţine adesea elemente toxice. Dat fiind faptul că sistemul imunitar este diferit de la om la om, unii se pot îmbolnăvi mult mai grav decât alţii când consumă aceste alimente.

Prevenire şi tratare

Pentru a preveni intoxicaţia chimică, trebuie să evitaţi substanţele chimice contaminante – de exemplu, poluarea aerului rezultată din arderea cărbunilor sau a gazelor.

Pentru a evita intoxicaţia alimentară, trebuie să alegeţi peşti mai mici şi mai tineri, deoarece au acumulat mult mai puţine substanţe contaminante decât peştii mai mari şi mai bătrâni. Înainte de a găti peştele, aruncaţi întotdeauna pielea, înotătoarea ventrală şi

Scanned with OKEN Scanner

fâşia de carne neagră din partea de sus sau de pe centru. Nu folosiţi partea grasă a cărnii pentru sosuri.

Nu mâncaţi materia verde din homari (se găseşte în cap) şi partea fibroasă a crabilor (se găseşte în ţesutul moale, când se desface crabul), deoarece în aceste porţiuni este cea mai mare concentraţie de substanţe toxice.

Evitaţi moluştele care au carapacea închisă după ce au fost gătite. Probabil că muriseră înainte de a fi puse la gătit, aşa încât materiile toxice au rămas mai multă vreme în cochilie. Ele nu au putut fi spălate de apă, ca în cazul moluştelor vii, care îşi deschid din când în când cochilia. Spălaţi şi gătiţi foarte atent toţi peştii, moluştele şi celelalte fructe de mare.

Alte sugestii sunt să folosiţi acasă un filtru de bună calitate pentru apă, care să elimine plumbul şi alte substanţe contaminante. Nu cumpăraţi niciodată carne împachetată cu o săptămână în urmă. Curăţaţi bine legumele înainte de a le mânca.

Remedii naturale

- Se fierbe în apă la foc potrivit sânge de porc cu un pic de sare. Remediul poate curăţa corpul, ajutându-l să elimine otrăvurile.
- Se curăţă şi se taie un „castravete amar" şi două aripi de pui. Întâi se prăjeşte în ulei vegetal „castravetele amar". Apoi se scoate castravetele şi se pun în loc aripile de pui. Când sunt gata, se pune înapoi castravetele, adăugând un praf de sare şi un pic de ceapă verde. Se consumă ca fel de mâncare. Această combinaţie tratează unele dintre simptomele otrăvirii.
- O alternativă este să se prăjească „castravetele amar" singur şi să se consume ca fel de mâncare.
- Pentru a trata intoxicaţia alcoolică, beţi o cană cu suc de trestie de zahăr. El poate elimina unele simptome ale intoxicaţiei.
- Mâncaţi ridichi proaspete sau, şi mai bine, beţi o cană cu suc de ridiche crudă, pentru a elimina unele dintre simptome.
- Dacă luaţi două linguri de oţet de orez, puteţi elimina majoritatea simptomelor de otrăvire/intoxicaţie cu alimente, alcool sau apă.
- Se curăţă o livră de varec crud. Se taie şi se fierbe în apă, la foc iute. Se mănâncă varecul şi se bea zeama, o dată pe zi. Varecul încetineşte procesul prin care radiaţia chimică devine o substanţă care nu se poate dizolva în corp, făcând-o să se elimine prin urină şi fecale.
- Usturoiul şi laptele sunt bune pentru prevenirea şi vindecarea otrăvirii cu plumb şi cu alte metale toxice.
- Pentru intoxicaţia alcoolică, beţi o cană cu ceai tare sau luaţi două linguri de oţet de orez.
- Se fierb în apă timp de 20 de minute, la foc iute, două uncii de fasole şi un pic de lemn-dulce. Se pune un praf de sare şi se mănâncă. Remediul funcţionează şi dacă se mănâncă numai fasolea fiartă.
- Se curăţă şi se fierb în apă la foc potrivit câteva alge brune. Se bea zeama şi se mănâncă tot.
- Beţi urina de dimineaţă imediat, cât e caldă. Chinezii din vremurile vechi credeau că urina este un antidot pentru otrăvire.

Scanned with OKEN Scanner

Parkinson

Descriere

Această maladie se caracterizează prin faptul că sistemul nervos pierde controlul asupra muşchilor. Se estimează că ea afectează aproximativ 1,5 milioane de americani. Cei mai mulţi dintre ei au peste 70 de ani. Câţiva conducători de talie mondială, printre care Mao Zedong şi Deng Xiaoping, au murit de această boală.

Simptome

Printre ele se numără crampele, rigiditatea musculară, frisoanele, privirea fixă sau faţa lipsită de expresie, perturbarea vorbirii, scurgerea salivei, târşâirea picioarelor, scăderea în greutate, pierderea memoriei şi încetinirea întregii activităţi fizice şi psihice.

Cauze

Nu se cunosc cauzele exacte ale bolii Parkinson, însă studii preliminare arată că ea este strâns legată de un dezechilibru al unor substanţe chimice din creier, cum sunt dopamina şi acetilcolina. Aceşti neurotransmiţători mijlocesc transportarea mesajelor între sistemul nervos central şi muşchi. O altă explicaţie este că toxicitatea metalelor grele tinde să încetinească activitatea în zona producătoare de energie a celulelor cerebrale care controlează muşchii. Strămoşii chinezilor credeau că şi o folosire excesivă a creierului, cum este cazul multor intelectuali, poate contribui la apariţia acestei boli.

Prevenire şi tratare

Pentru prevenirea bolii Parkinson, sunt importante hrănirea şi relaxarea regulată a celulelor cerebrale. Aceasta se realizează prin intermediul unei alimentaţii sănătoase, combinată cu somn suficient şi o relaxare regulată a creierului. Se recomandă, de asemenea, practicarea unor exerciţii fizice şi respirarea de aer curat, zilnic. Următoarele metode pot ajuta la ameliorarea simptomelor şi la tratarea bolii.

Notă: dacă starea nu se îmbunătăţeşte, trebuie să fie consultat un medic.

Remedii alimentare

- Urmaţi un regim alimentar sărac în proteine şi bogat în carbohidraţi complecşi, care oferă o cantitate mai mare de glucoză, necesară pentru hrănirea creierului ce are un deficit de energie.
- Mâncaţi cereale integrale, cum ar fi terciul de ovăz, pâinea integrală, meiul, orezul şi orzul. Acestea conţin multă vitamină E, un element nutritiv foarte util creierului, care poate îmbunătăţi funcţionarea celulelor cerebrale.
- Mâncaţi multe mere, pere, căpşune şi cireşe. Chinezii cred că aceste alimente sunt bune pentru creier.
- Mâncaţi regulat *tofu*, de preferinţă două mese pe zi.
- Beţi multe sucuri de fructe şi de legume.

Scanned with OKEN Scanner

Alte remedii naturale

- Practicaţi regulat *qigong*. Este o metodă foarte eficientă de menţinere a creierului în formă, deoarece *qigong* relaxează creierul suprasolicitat, refăcând stocul de energie şi restabilind echilibrul. Pentru a mări fluxul de sânge către creier, imaginaţi-vă, în timp ce inspiraţi, că dirijaţi *qi*-ul către creier. (Vezi anexa 1.)
- Practicaţi zilnic exerciţiile interne ale lui Dharma, mai ales „Masarea feţei", „Masarea capului" şi „Bătaia Tobei Cereşti". (Vezi anexa 5.) Aceste exerciţii influenţează nemijlocit celulele cerebrale, activându-le şi protejându-le sănătatea.
- Petreceţi zilnic multă vreme în aer liber. Aceasta aduce un beneficiu dublu: asigură alimentarea creierului cu suficient aer curat şi asigură relaxarea creierului după muncă.
- Apăsaţi cu degetul de mai multe ori pe zi, câte două-trei minute fiecare, următoarele puncte de presopunctură: Fengchi, Taiyang, Shangxing şi Baihui. (Vezi anexa 7.)

Părul (probleme ale părului)

Descriere

Prin probleme ale părului mă refer la încărunţirea prematură şi la căderea părului. Legea biologică face ca, mai devreme sau mai târziu, să încărunţim şi să ne pierdem treptat părul. Însă încărunţirea prematură şi căderea părului care nu se încadrează în procesul de îmbătrânire sunt semne ale unor probleme de sănătate.

Termenul medical pentru căderea părului este *alopecie*. Se estimează că 30 de milioane de bărbaţi americani suferă de această afecţiune (*Men's Health*, ianuarie-februarie 1997). În mare măsură, este o problemă a celor vârstnici, însă afectează din ce în ce mai mulţi oameni în vârstă de 30 sau 40 de ani. Cei care suferă de *alopecia areata* (căderea bruscă a părului, care, de obicei, creşte la loc într-un interval de 6-24 de luni) îşi pierd tot părul de pe o arie mică, în vreme ce scalpul rămâne normal. Unora le cade tot părul de pe trup, altora tot părul de pe cap, iar altora le cade părul de pe anumite porţiuni. Este o afecţiune care trebuie să fie luată în serios, deoarece căderea părului se leagă de bolile cardiace.

După părerea doctorului Peter Proctor, la bărbaţii cu chelie riscul de a suferi un atac de cord este de trei ori mai mare decât la cei care şi-au păstrat tot părul. Legătura pare să fie oxidul nitric, o substanţă chimică produsă natural, care asigură creşterea părului şi previne formarea cheagurilor de sânge.

După părerea cercetătorilor de la Boston University Medical Center, încărunţirea prematură ar putea fi un indicator important al riscului de osteoporoză. Din studiul efectuat de ei reiese că la bărbaţii şi femeile care au încărunţit înainte de 40 de ani existau de şase ori mai multe şanse de a avea mai târziu oase fragile decât la cei ce nu au încărunţit prematur. Explicaţia este că gena care codifică încărunţirea prematură e legată, probabil, de genele ce răspund de pierderile din masa osoasă.

Simptome

Printre simptomele problemelor legate de păr se numără încărunţirea prematură şi căderea bruscă, prematură, a părului de pe anumite porţiuni sau de pe tot scalpul.

Scanned with OKEN Scanner

Cauze

După părerea doctorului David A. Whiting, profesor de dermatologie şi directorul medical de la Baylor Hair Research and Treatment Center din Dallas, Texas, celor mai mulţi oameni le cade părul ca rezultat al unei predispoziţii genetice legate de hormonul dihidrotestosteron, forma activă a testosteronului.

În medicina tradiţională chineză, încărunţirea şi căderea părului sunt diagnosticate ca o deficienţă a sângelui şi a *qi*-ului rinichilor. Motivul este strânsa legătură dintre păr şi funcţiile renale.

O altă cauză este nutriţia necorespunzătoare. Cercetările arată că alimentaţia incorectă este una dintre principalele cauze ale alopeciei. Deficitul de vitamine este citat frecvent ca motiv al căderii părului. Deficitul de iod duce la perturbarea secreţiei de tiroxină, având ca efect căderea părului. De asemenea, nivelul scăzut de fier, consumul excesiv de vitamina A şi abuzul de sare pot duce la căderea părului.

Căderea părului poate fi provocată şi de folosirea unor produse farmaceutice, cum sunt pilulele anticoncepţionale şi şampoanele speciale. Este o ironie faptul că, încercând să stopeze căderea părului, mulţi oameni recurg la medicamente bazate pe hormoni. Însă tocmai cantitatea mare de medicamente bazate pe hormoni este cauza căderii părului. Explicaţia constă în faptul că, deşi creşterea părului se datorează testosteronului şi altor hormoni, prezenţa lor excesivă poate duce la efectul opus – chelia. Folosirea excesivă a şamponului, şi anume excesul de substanţe chimice pe care le conţine, este un alt factor de risc.

Fumatul poate juca în căderea părului acelaşi rol pe care îl joacă în bolile cardiace. Fumatul deteriorează pereţii interiori ai vaselor sanguine, le contractă şi blochează circulaţia sângelui. Deteriorarea vaselor sanguine duce la scăderea secreţiei de oxid nitric, iar fluxul sangvin redus slăbeşte foliculii piloşi. Ca urmare, părul încărunţeşte şi cade prematur (*Men's Health*, ianuarie-februarie 1998).

O altă cauză importantă a căderii părului este stresul. Există nenumărate cazuri în care cineva a încărunţit brusc după divorţ, moartea partenerului de viaţă, implicarea într-un proces sau faliment. Se ştie că grijile şi stresul contractă vasele sanguine de pe scalp şi cresc secreţia de androgeni, hormonii sexuali masculini care pot ucide foliculii piloşi. Părul lipsit de elementele nutritive corespunzătoare aduse de fluxul sangvin se ofileşte şi cade, la fel ca florile şi iarba. Cel mai mare poet chinez, Li Bai, spunea acum mai bine de 1 000 de ani: „Cinci sute de coţi are părul meu cărunt, de atâtea frământări şi griji fără răgaz". Evident, stresul a fost dintotdeauna cea mai frecventă cauză a îmbătrânirii premature.

Mai există o cauză – insolaţia. Aceasta irită pielea şi fragilizează firul de păr, ducând la îmbătrânirea pielii, care, la rândul ei, lasă aerul să intre în foliculii piloşi, astfel încât părul încărunţeşte. Mai grav, o parte dintre foliculi îşi pot pierde capacitatea de reproducere, iar părul se subţiază şi cade.

Prevenire şi tratare

Prevenirea trebuie să aibă în vedere factorii de risc enumeraţi mai sus. Acest program trebuie să includă o alimentaţie sănătoasă, cu un consum redus de sare şi cu cantităţi sporite de iod şi fier. (Cei care consumă deja cantităţile recomandate de fier şi iod pot

Scanned with OKEN Scanner

ignora acest sfat.) Evitaţi fumatul şi expunerea excesivă la lumina solară. De asemenea, trebuie să se folosească mai puţin şampon. Cultivaţi o mentalitate optimistă, relaxată şi păstraţi-vă energia vitală a rinichilor.

Pentru a trata această afecţiune, aplicaţi următoarele metode naturale.

Remedii alimentare

- Evitaţi alimentele bogate în grăsimi şi zahăr. Zahărul se transformă în organism în grăsime, iar grăsimea obligă glandele să producă prea mult sebum, care blochează foliculii piloşi.
- Renunţaţi la fumat.
- Consumaţi mai mult calciu. Printre alimentele bogate în calciu se numără peştele şi supa din oase de porc. Pentru a face supă din oase de porc, se fierb în patru căni de apă timp de o jumătate de oră, la foc potrivit, o livră de oase de porc proaspete şi două linguri de oţet de orez, până ce supa se albeşte şi se îngroaşă. Se bea pe stomacul gol. Repetaţi procedura o dată pe zi, câte zile doriţi.
- Consumul regulat de ierburi marine, cum sunt varecul şi algele comestibile, poate ajuta la creşterea părului şi chiar la recăpătarea culorii naturale.
- Consumul regulat de ghimbir stimulează circulaţia sanguină şi, astfel, ajută la creşterea părului.
- Consumul regulat de rinichi de porc sau de vită poate hrăni rinichii, făcându-i să funcţioneze mai bine.
- Se fierb în apă, la foc potrivit, două uncii de *heshouwu* (*Radix polygoni multiflori*) şi două ouă. Se bea zeama şi se mănâncă tot din ea.
- Consumaţi alimente care conţin cantităţi mari de vitamine A, B-complex, C şi E şi de zinc – verdeţuri, fructe, morcovi, roşii, spanac, ulei de peşte, gălbenuşuri, ficat şi rinichi, germeni de grâu, drojdie de bere, arahide, fasole, peşte, stridii, carne slabă şi *longyan* (*Dimocarpus longan*).

Alte remedii naturale

- Reduceţi nivelul de stres, prin practicarea zilnică a exerciţiilor de *qigong* şi prin activităţi distractive.
- Pieptănaţi-vă părul cu degetele cât mai des. Acest procedeu hrăneşte firul de păr, împiedicându-l să încărunţească şi să cadă prematur, şi este benefic stării generale de sănătate.
- Masajul regulat al capului stimulează circulaţia sanguină în această zonă.
- Masaţi-vă frecvent scalpul cu propria urină caldă (de îndată ce aţi urinat). Acest procedeu încetineşte căderea părului şi ajută la creşterea părului pe porţiunile cu chelie de pe cap.
- Învăţaţi să dormiţi mai bine. Somnul regulat, profund hrăneşte mintea şi poate fi cea mai bună terapie pentru încărunţirea prematură.

Pierderea apetitului

Vezi „Pofta de mâncare (pierderea apetitului)”.

Scanned with OKEN Scanner

Pietrele la rinichi

Descriere

Pietrele la rinichi sunt una dintre cele mai frecvente probleme ale tractului urinar şi cea mai dureroasă, în afară de cancer. Afecţiunea este marcată de un exces de săruri minerale în rinichi. Pot fi identificate trei tipuri de pietre: formate de acidul oxalic, formate de acidul uric şi formate în urma consumului prea mare de proteine.

Pietrele la rinichi pot provoca o durere acută în zona lombară, care radiază către vezica urinară, în partea inferioară a abdomenului. Durerea este foarte intensă când piatra trece din rinichi în uretră, intensitatea ei putând fi comparată cu fazele finale ale naşterii. Mulţi bolnavi leşină de durere.

Unele tipuri de pietre ajung atât de mari, încât nu mai pot fi eliminate din rinichi. În consecinţă, mecanismul de filtrare al rinichiului se blochează şi este necesară intervenţia chirurgicală pentru scoaterea pietrelor. Pentru trecerea pietrelor de la un capăt la celălalt al tractului urinar poate fi nevoie de un interval între 20 de minute şi o lună şi jumătate. De asemenea, ele pot produce infecţii ale vezicii urinare şi ale rinichilor. Bărbaţii sunt mai vulnerabili la această afecţiune decât femeile.

Simptome

În general, primul simptom al pietrelor la rinichi este o durere foarte intensă, care apare adesea brusc, fără alte probleme anterioare. În mod caracteristic, este o crampă ascuţită în spate şi lateral, în zona rinichilor sau în partea inferioară a abdomenului. Uneori este însoţită de greaţă şi vărsături. Mai târziu, durerea se poate întinde către vintre. În fazele ulterioare, când piatra creşte sau se deplasează, poate apărea sânge în urină. Pe măsură ce piatra coboară pe uretră către vezica urinară poate apărea mai frecvent nevoia de a urina sau o senzaţie de arsură în timpul urinării. Oricare dintre aceste simptome poate fi însoţit de febră şi de frisoane. În acest caz, este foarte posibil să se fi produs o infecţie şi, prin urmare, trebuie consultat urgent un medic.

Cauze

Alimentaţia este cauza principală a acestei boli. Circa 80% dintre pietrele la rinichi sunt formate din calciu şi oxalat, din cauza consumului excesiv de calciu asociat cu o circulaţie sanguină necorespunzătoare şi insuficientă mişcare. De obicei, excesul de calciu provine din produsele lactate, sardele şi zarzavaturile de culoare verde închis, cum sunt sfecla, napii şi spanacul. Cercetătorii de la Yale Renal Stone Clinic au examinat regimul alimentar al subiecţilor dintr-un eşantion de 282 de pacienţi cu pietre la rinichi şi au constatat că aceia care consumau cele mai mari cantităţi de sare aveau cel mai înalt nivel de calciu în urină.

Printre alte cauze ale pietrelor la rinichi se numără infecţii sau blocaje ale tractului urinar, existenţa altor membri ai familiei cu această afecţiune, chisturile renale, guta, consumul excesiv de vitamina D, acidoza tubilor renali şi tulburări ale metabolismului, cum sunt cistinuria (excretarea excesivă prin urină a cistinei, provocată de defecţiuni ale sistemului de transport din rinichi) şi hiperparatiroidismul (creşterea secreţiei paratiroidelor, care duce la un nivel înalt al calciului din ser) (Ross, 1997b, p. 87).

Scanned with OKEN Scanner

Prevenire şi tratare

Cunoaşterea este putere. Atunci când cunoaştem cauzele unei boli, putem să o prevenim şi să o tratăm eficient, prin mijloacele naturale de menţinere a sănătăţii şi de vindecare. Dacă reduceţi consumul de sare, scade riscul de formare a pietrelor la rinichi. Nu beţi mai mult de două căni cu lapte pe zi, altfel creşte absorbţia de calciu de către organism. Beţi zilnic multă apă, pentru a clăti rinichii.

Remedii alimentare

- Beţi în fiecare dimineaţă, pe stomacul gol, o jumătate de cană sau o cană cu suc de ridichi proaspete. Acesta reuşeşte, de obicei, să dizolve chiar şi cele mai încăpăţânate pietre la rinichi, făcându-le să se elimine prin urină.
- Reduceţi mult consumul de proteine, zahăr, cafea şi alcool.
- Evitaţi sau limitaţi foarte strict consumul de sare, moluşte şi crustacee şi alte fructe de mare.
- Evitaţi alimentele care conţin mult acid oxalic, cum sunt zarzavaturile de culoare verde închis, ciocolata, ceaiul, alunele şi seminţele.
- Mâncaţi multe banane, papaya, pepene verde, pere, bulb de crin şi afine conservate. Ele au un efect de vindecare a rinichilor.
- Nu mâncaţi decât pepene verde şi sparanghel la una dintre mese, o zi pe săptămână. Sparanghelul conţine asparamidă, un diuretic natural eficient pentru rinichi, care dă urinei un puternic miros de amoniac, semn că se elimină excesul de acid uric.
- Consumaţi atâtea proteine cât să menţină calciul în stare solubilă. Un adult normal are nevoie zilnic de patru uncii de proteine pure. Aveţi grijă să consumaţi măcar această cantitate.
- Se curăţă, se taie şi se striveşte o jumătate de livră de ghimbir, pentru a stoarce sucul. Se ţin o oră în apă, la înmuiat, zece uncii de curmale roşii ; apoi se curăţă de pieliţă şi de sâmburi şi se strivesc. Se amestecă într-o tigaie ghimbirul şi curmalele strivite, se adaugă zece uncii de zahăr nerafinat şi se fierb în abur până devin un fel de budincă. Se împarte în trei porţii şi se mănâncă o porţie pe zi.
- Se fierbe în apă, la foc mic, un pic de pepene verde cu un pic de zahăr, până ce sucul se îngroaşă. Se ia câte o lingură de două ori pe zi, pe stomacul gol. Acest remediu calmează durerea produsă de pietre şi de afecţiunea însăşi.
- Se fierb în apă înăbuşit un pic de mătase de porumb şi câteva midii proaspete. Se mănâncă midiile şi se bea zeama, o dată pe zi, timp de două săptămâni.
- Se curăţă o raţă mandarin şi se fierbe în apă, la foc potrivit, cu ciulin de baltă şi un pic de ghimbir, până ce se frăgezeşte. Se mănâncă în interval de două zile.
- Se prăjesc în ulei vegetal patru uncii de nuci până devin crocante. Se pun peste nuci zahăr şi apă, făcând un sirop. Se mănâncă de două ori pe zi până ce dispar simptomele. Nucile sunt considerate eficiente pentru dizolvarea pietrelor.
- Se fierb în apă, la foc iute, frunze sau mătase de porumb şi se bea zeama de două ori pe zi.
- Pentru cei care au sistemul urinar prea alcalin, consumul regulat de oţet de mere poate ajuta la dizolvarea calciului din corp şi la eliminarea pietrelor de la rinichi.
- Beţi mai multă apă şi consumaţi mai puţină sare. Aceasta este formula pe care toţi cei ce au pietre la rinichi sau la vezica urinară trebuie să o aibă permanent în minte.

Scanned with OKEN Scanner

Pietrele la vezica biliară

Descriere

Funcţia vezicii biliare este stocarea sărurilor biliare şi a colesterolului produse în ficat. Sărurile biliare sunt descărcate apoi în intestine, pentru a ajuta la digerarea grăsimilor. Aceste săruri biliare sunt produse ca reacţie la cantitatea de grăsime din alimentaţie care trebuie să fie digerată. Uneori, sărurile din interiorul vezicii biliare se pot transforma în pietre, provocând o inflamaţie locală. Aceste pietre sunt o acumulare de colesterol cristalizat. Dacă muşchii vezicii biliare încearcă să le evacueze, ele pot să blocheze canalul biliar, provocând o durere intensă şi o inflamaţie mai mare sau chiar icter. Această problemă apare cel mai des la diabetici sau obezi, precum şi la femeile care au depăşit 40 de ani. O piatră care provoacă icter produce, de asemenea, un anumit grad de obstrucţie şi se impune un consult medical neîntârziat.

Notă: icterul poate anunţa boli mai grave, aşa încât persoana respectivă trebuie să meargă imediat la doctor.

Simptome

Printre ele se numără pielea gălbuie, urina închisă la culoare, fecalele de culoarea lutului, vărsăturile, greaţa, precum şi o durere bruscă şi intensă în abdomen, care poate iradia către umeri.

Cauze

Principalele cauze ale pietrelor la vezica biliară sunt consumul masiv de alimente bogate în grăsimi saturate şi colesterol, care duce la mărirea secreţiei de săruri biliare şi la creşterea în greutate, deficitul vitaminei C sau disfuncţia hepatică. În esenţă, este vorba despre o problemă de metabolism legată de ficat.

Prevenire şi tratare

Este important ca orice program de tratament să includă, pe lângă eliminarea pietrelor, un mecanism de întărire a ficatului. Aceasta deoarece pietrele sunt simptomul, dar cauza este problema hepatică.

- Evitaţi zahărul şi alimentele cu mult zahăr.
- Evitaţi alimentele bogate în colesterol, cum sunt carnea de vită, ouăle preparate prin prăjire, produsele lactate şi uleiurile.
- Adoptaţi un regim alimentar bogat în fibre. Alimentele bogate în fibre absorb şi elimină colesterolul şi bila, păstrându-le în stare solubilă şi încetinind procesul de absorbţie. Printre alimentele de acest gen se numără cerealele integrale, orezul nedecorticat, tărâţele, legumele, în special varza, merele şi terciul de ovăz.
- Mâncaţi multe legume şi fructe. Sucul de sfeclă şi de pere poate fi foarte eficient.
- Evitaţi alimentele prăjite, grăsimile animale, cafeaua, alunele şi vinul.
- Consumaţi de trei ori pe zi ulei de măsline sau suc de lămâie.
- Mâncaţi o dată pe zi ficat de porc, de vită sau de miel.

Scanned with OKEN Scanner

Pneumonia

Descriere

Această afecţiune se caracterizează printr-o inflamare sau o infecţie gravă a celor mai mici căi de trecere a aerului din plămâni, numite alveole. Când aceste căi sunt pline de mucus, oxigenul nu mai poate ajunge în sânge. Aflată pe locul al şaselea în topul bolilor fatale din această ţară, pneumonia şi-a adjudecat în anul 1996 mai mult de 80 000 de vieţi.

Simptome

Printre ele se numără durerea în piept, mai ales când se tuşeşte sau se respiră profund, tusea sâcâitoare, frisoanele, febra mare, respiraţia greoaie şi superficială, lipsa poftei de mâncare sau stomacul deranjat, oboseală cronică, transpiraţia şi îmbujorarea feţei în jurul prânzului, zilnic. Dacă aveţi aceste simptome în mod regulat, este foarte probabil să fi contractat o pneumonie.

Cauze

Principala cauză a pneumoniei este pătrunderea în corp a bacteriilor infecţioase ale pneumoniei, când sistemul imunitar este slăbit.

Prevenire şi tratare

Alimentaţia sănătoasă, odihna suficientă şi un mediu ambiant curat, cu mult aer proaspăt şi suficientă lumină solară, sunt cele mai bune metode de apărare împotriva acestei boli. Pneumonia consumă multă energie. Prin urmare, hrana şi odihna sunt de maximă importanţă în tratarea ei. Aveţi grijă ca locuinţa să fie bine aerisită şi luminată. Scoateţi regulat la soare hainele, aşternuturile şi obiectele folosite frecvent, pentru a elimina bacteriile pneumoniei care ar putea fi pe ele. Evitaţi să vă îmbolnăviţi de răceală sau de gripă. De asemenea, nu locuiţi în camere umede şi fără ferestre (din cauza bacteriilor).

Notă: dacă starea nu se îmbunătăţeşte, consultaţi un specialist.

Remedii alimentare

- Evitaţi produsele care conţin tutun şi alcool.
- Restrângeţi consumul de creveţi, peşte, crabi şi ouă.
- Consumaţi alimente bogate în vitaminele A, C şi E – verdeţuri, morcovi, roşii, cartofi dulci, mango, papaya, mere, lămâi, portocale, arahide, curmale japoneze, căpşune, lapte, carne macră şi carne de pasăre.
- Caisele, „urechile de argint" (*Tremella fuciformis*), laptele de oaie, maltoza, măslinele, perele şi cuiburile de rândunică sunt recomandate cu căldură în tradiţia chineză pentru tratarea pneumoniei.
- Se înmoaie o uncie de „urechi de argint" (*Tremella fuciformis*) în apă timp de o oră. Se adaugă câteva cristale de zahăr nerafinat şi 20 de curmale roşii şi se fierbe înăbuşit timp de o oră. Se mănâncă „urechile de argint" şi se bea zeama. Se repetă operaţiunea

Scanned with OKEN Scanner

o dată pe zi, timp de două săptămâni. Remediul serveşte la îmbunătăţirea funcţionării plămânilor şi ajută la tratarea acestei boli.

- Mâncaţi câte trei căţei de usturoi cruzi de trei ori pe zi, înainte de masă. Aceasta ajută la distrugerea bacteriilor pneumoniei.
- Se fierb în apă la foc potrivit midii de apă dulce cu carne de porc slabă şi se consumă ca fel de mâncare. Remediul serveşte la îmbunătăţirea funcţionării plămânilor şi ajută la tratarea acestei boli.
- Se fierbe în apă la foc potrivit suficient mei cât pentru o masă. Când este gata terciul, se adaugă un pic de zahăr alb şi se mănâncă, o dată pe zi. În tradiţia chineză, meiul întăreşte plămânii şi combate simptomele pneumoniei.
- Se fierb în apă la foc potrivit o uncie sau două de „urechi de argint" (*Tremella fuciformis*), până se înmoaie bine. Se adaugă câteva cristale de zahăr nerafinat şi se mănâncă, de preferinţă la micul dejun. Remediul le este deosebit de util bolnavilor care au o senzaţie de arsură în plămâni.
- Se fierbe în apă la foc potrivit praf de susan, cu un ou şi câteva cristale de zahăr nerafinat. Se mănâncă pe stomacul gol.
- Se curăţă un plămân de porc proaspăt şi se fierbe în apă timp de o jumătate de oră, la foc potrivit, cu 50 de caise şi o uncie de ghimbir crud. Cînd este gata, se adaugă un pic de miere. Se mănâncă supa pe stomacul gol. Procedura se repetă zilnic sau o dată la două zile.
- Timp de o lună mâncaţi zilnic câte o jumătate de raţă. Rezultatele vor fi vizibile.
- Se amestecă igname chinezeşti (*Dioscorea oppositifolia*) tăiate în felii cu varec şi se fierb în apă o jumătate de oră, la foc potrivit. Când sunt gata, se adaugă zahăr alb şi se mănâncă fie la masă, fie înainte de masă.
- Mâncaţi în fiecare dimineaţă, timp de o lună, pe stomacul gol, câte zece nuci. Timp de aproximativ o oră nu beţi cafea sau ceai, ca nucile să poată fi absorbite complet.
- Luaţi o dată la trei ore o linguriţă de sirop de usturoi. Sau mestecaţi de trei ori pe zi câţiva căţei de usturoi.
- Se fierb în apă la foc potrivit tăiţei până sunt pe jumătate gata. Se adaugă opt uncii de stridii şi o uncie de usturoi crud, strivit. Se fierb laolaltă încă zece minute şi se mănâncă la o masă. Această combinaţie întăreşte plămânii şi ucide bacteriile.
- Se fierb în apă la foc iute alge, varec, *lizhi* (un fruct care creşte în sudul Chinei şi în ţările din sud-estul Asiei) uscat şi un pic de vin. Această combinaţie se mănâncă zilnic, timp de o săptămână. Ajută la tratarea pneumoniei.
- Se macină fin plăci osoase de caracatiţă. Se iau zilnic două linguri de praf, în apă caldă, înainte de micul dejun. Remediul ajută la oprirea sângerării şi calmează durerea. Nu are efecte secundare şi poate fi luat regulat pe perioade mari.
- Postul este o metodă străveche de tratare a pneumoniei şi, în unele cazuri, e una dintre cele mai eficiente.

Alte remedii naturale

- Odihniţi-vă mult, pentru a reface şi a mări nivelul de energie al corpului, ca să poată lupta cu bacteriile pneumoniei.
- Practicaţi *qigong* de trei ori pe zi, imaginându-vă când expiraţi că *qi*-ul intră în piept. Puterea de vindecare a pneumoniei pe care o are *qigong*-ul provine din capacitatea sa

Scanned with OKEN Scanner

de a influenţa enzima amidonului din salivă. Studii clinice au arătat că la bolnavii de pneumonie care practică *qigong* nivelul enzimei amidonului din salivă poate creşte până la valoarea înregistrată la persoanele sănătoase. (Vezi anexa 1.)

- Practicaţi zilnic exerciţiile de dimineaţă ale lui Dharma. Ele sunt deosebit de benefice, deoarece îmbunătăţesc cu adevărat funcţionarea plămânilor şi au un efect de vindecare în interior. (Vezi anexa 4.)
- Scoateţi regulat la soare obiectele care vă aparţin, mai ales aşternuturile, hainele, cărţile etc. Lumina soarelui este cel mai mare duşman al viruşilor şi bacteriilor.
- Deschideţi zilnic pentru un timp fereastra dormitorului sau uşa casei, ca să intre aerul curat şi soarele.
- Acumulaţi des salivă în gură şi înghiţiţi-o, dirijând-o către partea inferioară a abdomenului.
- Beţi propria urină, dar numai dacă în ultimele 24 de ore nu aţi băut alcool, nu aţi fumat şi nu aţi folosit droguri. Faceţi aceasta de două ori pe zi, dimineaţa şi noaptea. Când vă treziţi dimineaţa şi mergeţi la toaletă, lăsaţi să se scurgă prima jumătate din cantitatea de urină şi culegeţi într-un pahar cea de-a doua jumătate. Beţi-o imediat, caldă. Repetaţi operaţiunea la miezul nopţii. În tradiţia chineză, urina poate ucide bacteriile pneumoniei.
- Practicaţi *qigong* prin sunete, emiţând sunetele „san(g)" şi „şî". (Vezi anexa 3.)
- Apăsaţi cu degetul de mai multe ori pe zi, câte două-trei minute fiecare, următoarele puncte de presopunctură: Waiguan, Yutang, Kongzui şi Taiyuan. (Vezi anexa 7.)

Pofta de mâncare (pierderea apetitului)

Descriere

Această afecţiune constă în pierderea dorinţei de a mânca. În America se numeşte anorexie nervoasă, o tulburare legată de hrănire, foarte cunoscută în prezent, care afectează mai ales femeile tinere. Bolnavii pur şi simplu nu simt foame şi nu doresc să mănânce. Dat fiind faptul că mâncarea este sursa principală de energie şi de vitalitate, se înţelege de la sine că aceste persoane nu se bucură de bună dispoziţie şi vitalitate. Eficienţa lor în muncă este scăzută şi nu au prea mare poftă de viaţă. Se simt cel mai bine aşezate pe canapea sau culcate în pat, fără să facă nimic.

Simptome

Printre ele se numără tenta întunecată şi gălbuie a feţei şi limba încărcată, acoperită de un strat alb, gros. Cei care suferă de această afecţiune sunt adesea prost dispuşi, epuizaţi şi subponderali.

Cauze

Afecţiunea are cauze alimentare, fizice şi psihice. Din punctul de vedere al alimentaţiei, abuzul de alimente foarte grase, foarte dulci şi prăjite poate stinge pofta de mâncare. Lipsa zincului din alimentaţie este un alt motiv pentru pierderea poftei de mâncare. Folosirea cronică a medicamentelor cu mult fier şi calciu poate şi ea să influenţeze capacitatea corpului de a absorbi zincul din alimente.

Scanned with OKEN Scanner

Din punct de vedere fizic, lipsa de mişcare, epuizarea fizică, excesele sexuale şi irosirea esenţei sexuale, oboseala şi bolile de tipul ulcerului şi diareii pot duce la pierderea poftei de mâncare. Din punct de vedere psihic, stresul şi depresia pot avea aceleaşi consecinţe. Un stil de viaţă dezordonat poate fi un alt defect. Dacă nu mâncăm atunci când ne este foame, cu timpul pofta de mâncare dispare.

Prevenire şi tratare

Cea mai bună modalitate de prevenire o reprezintă programul regulat al meselor şi viaţa activă. Faceţi exerciţii fizice cel puţin de două ori pe zi. Învăţaţi să învingeţi stresul şi presiunile, astfel încât să evitaţi depresia. În ceea ce priveşte tratarea, strategiile trebuie să vizeze cauzele care au dus la apariţia afecţiunii. Astfel, dacă pierderea poftei de mâncare este cauzată de depresie, tratamentul trebuie să se concentreze asupra ieşirii din această stare.

Notă: există multe cauze posibile ale depresiei. Citiţi lista lor, pentru a afla mai multe despre cauzele depresiei dumneavoastră şi despre remediile corespunzătoare.

Remedii alimentare

- Evitaţi alimentele foarte grase, foarte dulci şi prăjite.
- Mâncaţi ananas, ghimbir, busuioc, cicoare italiană şi ceapă, pentru stimularea apetitului.
- Beţi regulat o cantitate moderată de vin de struguri; acesta stimulează capacitatea organismului de a absorbi zincul din alimente.
- Consumaţi multe alimente bogate în zinc, cum sunt stridiile şi alte fructe de mare, orezul crud, produsele din soia, nucile, arahidele, pepenele verde şi seminţele de floarea-soarelui.
- Mâncaţi multe ridichi sau beţi suc de ridiche, pentru stimularea apetitului.
- Mâncaţi de două ori pe zi câte două smochine proaspete, pentru stimularea apetitului.
- Mâncaţi o dată pe zi câte două roşii proaspete, înainte de masă. Aceasta ajută digestia şi stimulează apetitul.
- Se prăjesc ardei roşii sau verzi şi se consumă ca fel de mâncare, pentru stimularea apetitului.
- Consumul de măsline proaspete stimulează intens apetitul şi ajută digestia.
- Un păhărel de vin roşu înainte de masă poate stimula apetitul.
- Se fierb în apă timp de o oră, la foc potrivit, două uncii de *danseng* (*Codonopsis pillosula*) şi 20 de curmale roşii. Curmalele se mănâncă şi zeama se bea. Amestecul îmbunătăţeşte funcţionarea splinei şi a stomacului şi, prin urmare, stimulează apetitul.

Alte remedii naturale

- Faceţi în mod regulat, în aer liber, exerciţii chinezeşti de păstrare a formei. Efectuate dimineaţa, aceste exerciţii ajută foarte mult la stimularea poftei de mâncare şi creează o stare de spirit bună.
- Practicaţi *qigong* prin sunete, emiţând pe expiraţie sunetele „cu(ng)" şi „hai". (Vezi anexa 3.)
- Apăsaţi cu degetul de trei ori pe zi următoarele puncte de presopunctură: Chengjiang, Shangjuxu, Tianshu, Xiawan şi Zhigou. (Vezi anexa 7.)

Scanned with OKEN Scanner

Poluţiile nocturne

Descriere

Această afecţiune, cunoscută şi sub numele de „vise erotice", este pur masculină, caracterizată prin ejaculare involuntară în somn, în absenţa contactului sexual real sau a masturbării. Emisia accidentală de spermă, fără o senzaţie de neplăcere sau alte simptome, este un fenomen fiziologic care se produce, de obicei, atunci când un adult doarme singur.

Însă emisiile frecvente de spermă sunt considerate mai periculoase pentru sănătate decât crede multă lume. Ele pot duce la multe afecţiuni, cum ar fi neurastenia, ameţeala, ţiuitul în urechi, oboseala intensă şi slăbiciunea, insomnia, emacierea, lipsa poftei de mâncare şi pierderea în greutate, pierderea memoriei, impotenţa şi îmbătrânirea prematură.

Simptome

Printre ele se numără emisia involuntară de spermă în somn, o dată pe săptămână sau mai des, senzaţiile de oboseală, slăbiciunea sau somnolenţa, lipsa de forţă a membrelor, pierderea poftei de mâncare, scăderea memoriei, ţiuitul în urechi, palpitaţiile cardiace, frecvente senzaţii de frig şi transpiraţia nocturnă.

Cauze

Această afecţiune este diagnosticată în medicina tradiţională chineză ca slăbirea încuietorii „porţii spermei", provocată de un dezechilibru între *qi*-ul inimii şi *qi*-ul rinichilor (sau lipsa de comunicare – dacă putem spune aşa – între inimă şi rinichi), care duce la un deficit al *qi*-ului rinichilor. Acest deficit poate fi provocat de mulţi factori, cum sunt masturbarea, excesele sexuale, excesul de băuturi alcoolice, expunerea la imagini pornografice sau stimulatoare din punct de vedere sexual şi gândirea obsesivă la sex.

În sistemul chinez de îngrijire naturală a sănătăţii, rinichii sunt reprezentaţi de apă, iar inima de foc. Între aceste elemente aparent conflictuale trebuie să existe un echilibru pentru ca organismul să poată funcţiona corect. De obicei, atunci când focul arde intens, apa se evaporă. Aţâţarea prea mare a focului (din corp) poate fi provocată de preocuparea faţă de sex, consumul excesiv de alimente prăjite, picante şi cu natură caldă, precum şi de scăderea *qi*-ului rinichilor ca rezultat al exceselor sexuale. Aşa stau lucrurile în cazul poluţiilor nocturne şi al disfuncţiilor sexuale. Eforturile fizice intense şi oboseala din timpul zilei pot, de asemenea, să slăbească încuietoarea „porţii spermei" în timpul nopţii, având ca rezultat poluţiile.

Prevenire şi tratare

Pare ciudat, dar căsătoria s-a dovedit a fi un tratament eficient pentru poluţia nocturnă. Mulţi celibatari au raportat dispariţia acestei probleme după căsătorie.

Pentru a preveni poluţia, evitaţi mesele bogate seara, mai ales alimentele condimentate şi alcoolul. Eliberaţi-vă mintea de probleme şi evitaţi masturbarea. Respectaţi un program regulat de somn, mergând la culcare devreme şi trezindu-vă devreme. Purtaţi în pat îmbrăcăminte lejeră, confortabilă. Dormiţi pe o parte, pentru a evita presiunea asupra

Scanned with OKEN Scanner

penisului. Dat fiind faptul că este cel mai probabil ca poluţiile să se producă atunci când vezica urinară e plină, urinaţi în timpul nopţii ori de câte ori simţiţi nevoia.

Remedii alimentare

- Evitaţi alimentele picante, excitante, cum sunt ardeiul iute, alcoolul şi prăjelile.
- Se fierb în apă timp de o jumătate de oră, la foc potrivit, o livră de oase de porc proaspete împreună cu o jumătate de livră de midii proaspete. Se bea zeama şi se mănâncă midiile, o dată pe zi, pentru a compensa pierderea esenţei sexuale.
- Mâncaţi zilnic sau o dată la două zile rinichi de porc sau de vită, pentru a întări *qi*-ul rinichilor.
- Se fierb în apă înăbuşit o uncie de *Lycium chinense*, un penis de vită tăiat bucăţi şi un pic de ghimbir. Se bea zeama şi se mănâncă totul. Se repetă operaţiunea o dată la două zile.
- Se fierb în apă înăbuşit timp de 30 de minute două uncii de nuci şi o uncie de gogoşi de viermi de mătase. Se mănâncă la cină.
- Se prăjesc în ulei vegetal *Allium tuberosum* şi câteva felii de ficat de oaie proaspăt. Se consumă ca fel de mâncare.
- Tulpina de lotus, stridiile, nucile şi „urechile de lemn" (*Auricularia polytricha*) sunt alimente recomandate în cazul acestei afecţiuni. Ele au capacitatea fie de a hrăni rinichii, fie de a întări „Poarta Vieţii", astfel încât să poată fi oprite poluţiile nocturne.
- Se fierb în apă timp de o oră, înăbuşit, seminţe de lotus şi carne de porc slabă. Se consumă ca fel de mâncare, pe stomacul gol.
- Se prăjesc laolaltă două ouă şi *Allium tuberosum* şi se mănâncă.
- Se fierb în apă 30 de minute, înăbuşit, seminţe de lotus. Se mănâncă seminţele şi se bea zeama. Se repetă operaţiunea de două ori pe zi, dimineaţa şi seara, timp de două săptămâni.
- Se fierb în apă la foc potrivit trei uncii de midii şi un ou, cu un praf de sare şi ulei de susan. Se mănâncă totul şi se bea zeama. Se repetă operaţiunea o dată pe zi, timp de două săptămâni.
- Se amestecă cinci uncii de stridii proaspete cu două ouă. Se prăjesc în ulei de arahide timp de trei minute, cu un pic de ghimbir şi sare. Se mănâncă o dată pe zi, timp de două săptămâni.
- Se fierb în apă oase de porc timp de câteva ore, la foc potrivit, până se obţine o cană de supă groasă. În această supă se fierb doi rinichi de porc, o uncie de sâmburi de piersică, un pic de piper, trei tije de ceapă verde şi un praf de sare. Când sunt gata, se mănâncă rinichii şi se bea supa.
- Se prăjeşte ficat de oaie proaspăt cu un pic de *Allium ramosum* şi se consumă ca fel de mâncare la o masă.
- Se fierb în apă timp de o oră, la foc potrivit, un penis de vită proaspăt (curăţat şi tăiat), pulpe de porc, ghimbir, cozi de ceapă verde şi sare. Se mănâncă totul.
- Se coc la foc potrivit 10-15 gogoşi de viermi de mătase. Se pun într-un pahar şi se adaugă un pic de stamine de lotus. Se fierbe o cană de apă de izvor şi se pune peste gogoşi şi stamine de lotus. Se bea de două ori pe zi.
- Se fierb în apă, înăbuşit, o uncie de *Polygonum multiflorum* (care a fost ţinut în apă timp de două ore) şi două ouă sparte. Se mănâncă ouăle la una dintre mese, ca fel de mâncare.
- Se prăjesc o uncie de piersici uscate până se îngălbenesc. Se adaugă un pic de apă şi o uncie de curmale roşii. Se fierb împreună câteva minute. Se mănâncă înainte de culcare.

Scanned with OKEN Scanner

- Beţi înainte de culcare suc de zmeură crudă.
- Se prăjesc o uncie de nuci, doi rinichi de porc tăiaţi felii şi un pic de slănină. Se mănâncă fierbinte înainte de culcare, timp de o săptămână.
- Se coc o uncie de seminţe de *Arborvitae* chinez. Se pun într-un pahar şi se toarnă apă de izvor clocotită, făcând o infuzie. Se bea de două ori pe zi.
- Se fierb în apă la foc potrivit *Allium tuberosum* şi un ou, pentru a trata poluţiile şi transpiraţia nocturne.
- Se fierb în apă la foc iute igname cu un pic de *ginseng* şi se mănâncă înainte de culcare.

Alte remedii naturale

- Practicaţi *qigong*. Staţi culcat pe spate, acoperiţi-vă cu palma dreaptă ombilicul şi apăsaţi punctul de presopunctură Huiyin cu degetul mijlociu al mâinii stângi. (Vezi anexa 7 pentru amplasamentul punctului.) Respiraţi profund şi firesc, cu mintea concentrată asupra punctului de presopunctură. În teoria chineză despre îngrijirea naturală a sănătăţii, Huiyin şi ombilicul sunt în legătură directă cu „poarta spermei".
- Acumulaţi des saliva şi înghiţiţi-o. (Vezi anexa 1 pentru metode de acumulare şi de înghiţire a salivei.)
- În fiecare seară, la culcare, frecaţi-vă mâinile între ele ca să se încălzească. Apoi ţineţi-vă scrotul în căuşul palmei calde, câteva minute. Frecaţi-vă din nou mâinile ca să se încălzească şi ţineţi câteva minute scrotul în căuşul celeilalte mâini.
- Frecaţi-vă mâinile între ele ca să se încălzească. Masaţi-vă cu mâinile calde tălpile, pe rând.
- Practicaţi exerciţiile interne ale lui Dharma, mai ales „Masarea gâtului", „Masarea abdomenului" şi „Scuturarea Stâlpului Ceresc". (Vezi anexa 5.)
- Practicaţi *qigong* prin sunete, emiţând pe expiraţie sunetul „ha". (Vezi anexa 3.)
- Beţi treimea din mijloc a jetului de urină nocturnă. Trebuie să urinaţi până ce aţi golit cam trei sferturi din vezică. Restul urinei culegeţi-l într-un pahar şi beţi-l imediat.
- Contractaţi şi relaxaţi frecvent, alternativ muşchii anali şi degetele de la picioare. Se consideră că aceste părţi ale corpului sunt legate de „poarta spermei".
- Ţineţi cinci minute picioarele în apă caldă, chiar înainte de a intra în pat. Sau frecaţi-vă tălpile cu un prosop rece.
- Apăsarea de mai multe ori pe zi a următoarelor puncte de presopunctură întăreşte energia *yin* a rinichilor şi ajută la controlarea poluţiilor nocturne: Sanyinjiao, Zusanli, Guanyuan, Xinshu, Shenshu, Zhishi, Neiguan, Qihai şi Zhongji. (Vezi anexa 7.)

Prostata (afecţiuni ale prostatei)

Descriere

Prostata este un ciorchine de glande de forma unei gogoşi, amplasat în partea de jos a vezicii urinare, la mijlocul distanţei dintre rect şi baza penisului. Ea încercuieşte uretra, tubul care transportă urina din vezică şi o elimină prin penis. Această glandă de mărimea unei nuci secretă cea mai mare parte a fluidului din spermă. Când este mărită, prostata apasă uretra, îngreunează scurgerea urinei şi, în unele cazuri, poate să blocheze complet fluxul urinei.

Scanned with OKEN Scanner

Există trei tipuri frecvente de afecţiuni ale prostatei: prostatita (infecţie), care este o inflamaţie foarte dureroasă a prostatei, mărirea prostatei (hipertrofia benignă a prostatei) şi cancerul de prostată.

Se estimează că la unul din cinci bărbaţi apare cancerul prostatei şi că trei bărbaţi din 100 mor din această cauză. Conform unui raport publicat în *Men's Health* în 1996, cancerul de prostată a ucis circa 41 000 de americani, iar la peste 317 000 a fost diagnosticată această maladie (Martin, 1997). Este cel de-al doilea tip de cancer în topul deceselor la bărbaţi, depăşit doar de cancerul pulmonar. Bob Samuels, preşedinte al National Prostate Cancer Coalition, afirmă că mulţi bolnavi de cancer al prostatei nu se prezintă la medic pentru diagnosticare. Motivul este faptul că unele efecte secundare ale tratamentului convenţional, cum sunt incontinenţa şi impotenţa, lovesc în însăşi bărbăţia lor. Cancerul de prostată afectează bărbaţi de orice vârstă, dar este mai frecvent la cei de 50-60 de ani. Într-adevăr, rata apariţiei este proporţională cu vârsta, dată fiind tendinţa prostatei de a se mări pe măsura înaintării în vârstă.

O altă afecţiune, numită hiperplazia benignă a prostatei, cum ar fi inflamaţia dureroasă a prostatei, sau mărirea ei nedureroasă, afectează 30% dintre bărbaţii de 50 de ani, 50% dintre cei de 60 de ani şi 80% dintre cei peste 70 de ani (*Natural Health*, aprilie 1999, p. 50).

Simptome

Iată simptomele de mărire a prostatei şi de prostatită: probleme la urinare, cu picurarea urinei, nevoie urgentă şi frecventă de urinare, şuvoi slab al urinei, urinare cu întreruperi, necesitatea de a se forţa pentru a începe urinarea, dureri la urinare, o secreţie albicioasă la sfârşitul urinării sau în timpul defecaţiei, incontinenţă, poluţii nocturne, ejaculare precoce, o stare cronică de slăbiciune şi oboseală.

În ceea ce priveşte cancerul prostatei, nu există simptome specifice. La majoritatea bărbaţilor nu apar nici un fel de simptome. În unele cazuri, maladia poate provoca simptome similare cu cele ale măririi prostatei.

Cauze

Afecţiunile prostatei sunt provocate de congestia cronică provocată de infecţia bacteriană, deficienţe nutritive, excese sexuale (teoria chineză spune că excesele sexuale sunt parţial vinovate de afecţiunile prostatei) şi abuzul de alcool.

Cercetătorii afirmă că dihidrotestosteronul este principalul hormon masculin care determină mărirea prostatei şi poate fi un factor-cheie al riscului de cancer al prostatei. Chinezii cred că următorii factori pot duce la creşterea nivelului acestui hormon. În primul rând, înfundarea arterelor încetineşte circulaţia sângelui către prostată, lipsind-o de elementele nutritive necesare. Prin urmare, ea se măreşte, pentru a compensa lipsa hranei. Numărul prea mare de acte sexuale slăbeşte sistemul imunitar, scade nivelul energiei vitale de care are nevoie organismul pentru a lupta împotriva bolilor şi afectează în mod nemijlocit funcţionarea prostatei, deoarece emisiile sunt însoţite de excitare şi de creşterea cantităţii de fluid secretat de prostată, ceea ce o face să se mărească. De asemenea, arterele şi capilarele care alimentează prostata pot să devină rigide şi să se fisureze, ca un furtun pentru stropitul grădinii, care a îngheţat, astfel încât sângele nu mai ajunge să hrănească ţesuturile prostatei.

Scanned with OKEN Scanner

Prevenire şi tratare

În tradiţia medicală dominantă se recurge la prostatectomie şi la medicamente scumpe pentru a trata cancerul prostatei şi celelalte afecţiuni ale ei. Agency for Health Care Policy and Research a recunoscut în 1994 că aceste tratamente pot fi, în realitate, nocive pentru sănătatea pacienţilor. Prin urmare, remediile naturale, cum sunt alimentaţia şi exerciţiile fizice, reprezintă alternative mult mai bune. Pe lângă absenţa efectelor secundare, un alt mare avantaj al metodelor naturale este capacitatea lor de prevenire, pe lângă proprietăţile curative. De exemplu, respectarea unui regim alimentar sărac în grăsimi este o excelentă metodă de a reduce riscul de cancer al prostatei. Alt remediu natural este creşterea cantităţii de fluide ingerate zilnic la cel puţin zece pahare. Surplusul de fluid ajută la curăţarea tractului urinar. La fel de important este şi tratamentul la nivel mental, înţelegând prin aceasta dominarea stresului. Stresul este şi el strâns legat de afecţiunile prostatei.

Remedii alimentare

- Evitaţi alcoolul, cafeina, cafeaua, ceaiul şi alimentele picante sau prăjite; este mai bine să le gătiţi în aburi.
- Evitaţi moluştele şi crustaceele, deoarece conţin mult calciu – se consideră că el se depune în vezica urinară şi afectează negativ prostata.
- Nu fumaţi ţigări şi trabucuri. Studii recente arată că la bărbaţii care fumează riscul de cancer al prostatei este mai mare.
- Alimentaţia trebuie să conţină multe alune, seminţe, *tofu* şi produse din soia, precum şi cereale integrale. Ele conţin hormoni şi uleiuri vegetale care pot reduce umflarea, congestia şi inflamarea prostatei. Seminţele de dovleac şi cele de floarea-soarelui conţin uleiuri care pot reduce durerile şi mărirea prostatei. Produsele din soia, orezul şi varza chinezească pot trata prostatita.
- Mestecaţi de două ori pe zi câte o castană crudă, dimineaţa şi seara. Remediul este foarte eficient în reducerea frecvenţei urinării, mai ales la bărbaţii mai în vârstă.
- Mâncaţi zilnic multe roşii. Roşiile sunt bogate în licofen, un carotenoid care poate reduce riscul de cancer al prostatei (Edward Giovannucci[1]).
- Se ţin în apă o uncie de ciuperci uscate până se înmoaie, apoi se fierb la foc potrivit, împreună cu partea albă de la 15 fire de ceapă verde. Se mănâncă la una dintre mese, pentru calmarea durerii de prostată.
- Se fierb în apă la foc iute cinci uncii de fasole verde şi, când boabele s-au înmuiat, se pune un praf de sare. Se mănâncă pe stomacul gol, pentru a reduce frecvenţa urinării.
- Mâncaţi mai puţine produse lactate şi carne, care conţin multe grăsimi. Ca şi în cazul afecţiunilor cardiace şi al celorlalte forme de cancer, incidenţa cancerului de prostată este mai mare la bărbaţii care consumă multe grăsimi sau care sunt obezi. Deosebit de periculoase sunt grăsimile saturate din carnea de vită şi din produsele lactate, deoarece ele favorizează dezvoltarea tumorilor.
- Măriţi semnificativ consumul zilnic de zinc. Zincul este un element nutritiv puternic, care poate scădea nivelul proteinelor fără efecte secundare. El este esenţial pentru

1. Edward Giovannucci este un renumit expert american în afecţiunile prostatei. El publică mult în revistele medicale de reputaţie naţională şi internaţională, cum sunt *Prostate*, *Cancer Epidemiology Biomarkers & Prevention*, *Cancer Causes Control*, *Cancer Research*, *American Journal of Clinical Nutrition* şi *Journal of National Cancer Institute*.

Scanned with OKEN Scanner

maturizarea şi funcţionarea glandelor sexuale, în special prostata, şi poate preveni mărirea acesteia (Sharon, 1998, p. 271). În condiţii normale, prostata conţine de zece ori mai mult zinc decât oricare alt organ din corp.

- Una dintre cele mai bune surse naturale de zinc o reprezintă stridiile proaspete. Se recomandă să mâncaţi 20-40 de uncii pe săptămână.
- Seminţele de floarea-soarelui şi cele de dovleac sunt bogate în fier, acid pangamic şi acizi graşi nesaturaţi. Ele sunt folositoare prostatei şi pot trata afecţiunile acesteia.
- Beţi de două ori pe zi ceai de *ginseng*, dimineaţa şi la culcare. *Ginseng*-ul este un remediu puternic pentru vindecarea prostatei, putând să-i reducă dimensiunile şi să-i mărească vitalitatea, şi prelungeşte viaţa sexuală.
- Se face o mâncare din fasole roşie cu bobul mic şi crap proaspăt. Mai întâi se ţine timp de trei ore la înmuiat în apă purificată o uncie de fasole roşie. Se spală şi se taie în bucăţele un crap proaspăt. Se pun bucăţile peste fasole, apoi se fierb timp de 30 de minute în abur sau în apă, la foc potrivit, cu un pic de ghimbir şi de sare. Se mănâncă la una dintre mese. Dacă doriţi, puteţi împărţi cantitatea în două porţii. Repetaţi operaţiunea zilnic timp de două săptămâni. Acesta este unul dintre cele mai importante remedii alimentare din tradiţia chineză pentru boli ale prostatei, deoarece s-a constatat eficienţa lui în multe cazuri.
- Mestecaţi zilnic cam trei uncii de seminţe de dovleac crude. Chinezii cred că seminţele de dovleac pot împiedica apariţia celulelor canceroase în prostată şi mărirea acesteia, menţinând-o sănătoasă şi într-o formă optimă pe tot parcursul vieţii.
- Se ţin în apă timp de o oră câteva fructe de gingko. Peste ele se pune un stomac de porc curăţat, se fierb împreună în abur până ce sunt pătrunse şi se mănâncă la una dintre mese.
- Se fierb în apă la foc potrivit felii de ananas cu coaste de vită, adăugând câteva felii de ghimbir, ceapă şi oţet. Se mănâncă la una dintre mese.
- Mâncaţi mlădiţe de trifoi roşu, fasole – mai ales fasole grasă –, sfeclă, peşte, ceapă, pătrunjel, sparanghel, orz, morcovi, pepene din soiul *Benincasa hispida*, nuci de cocos, porumb, castraveţi, struguri, hamei, lăptuci, portocale, mango, cantalup, ananas, prune, carambole (*Averrhoa carambola*), ciulini de baltă, pepene verde şi produse din soia. Produsele din soia conţin acid fitic, inhibitori de protează, saponine şi izoflavone şi s-a demonstrat că acestea sunt anticarcinogene şi pot imita hormonii, ocupând spaţii în celule şi împiedicând, astfel, estrogenul să le captureze.
- Reduceţi mult consumul de grăsimi, mai ales grăsimi animale. Acestea – şi mai ales cele animale – duc la apariţia tumorilor.
- Beţi cât mai multă apă posibil – minimum 12 pahare pe zi – pentru a ajuta la curăţarea tractului urinar.

Alte remedii naturale

- Practicaţi regulat *qigong* sau exerciţiile chinezeşti de respiraţie. *Qigong* impune o respiraţie profundă şi ritmică, ceea ce declanşează masarea ritmică a prostatei, întreţinând starea ei de sănătate şi prevenind/limitând mărirea glandei sau apariţia tumorilor. De aceea, nu s-a auzit vreodată despre un maestru *qigong* care să sufere de acest tip de afecţiune, în ciuda vârstei înaintate.
- Învăţaţi să vă dominaţi stresul, menţinându-l la nivelul minim. Stresul poate să provoace afecţiunile prostatei sau să le agraveze. Puteţi domina stresul prin *qigong*, practicând regulat exerciţii fizice, ascultând muzică, făcând excursii sau prin alte metode de relaxare.

Scanned with OKEN Scanner

- Nu vă abţineţi de la ejaculare decât dacă stăpâniţi arta sexului controlat. Sperma reţinută după ce a pornit deja spre ejaculare stagnează în prostată, supunând-o la presiuni mai mari.
- Faceţi o baie de şezut caldă cel puţin o dată pe zi. Apa trebuie să fie cât de caldă suportaţi, şi staţi în ea 30 de minute. Acest procedeu tratează problema măririi prostatei, calmează durerea şi reduce stresul. Scopul lui este să stimuleze circulaţia locală a sângelui, pentru tratarea afecţiunii.
- Practicaţi abstinenţa. Dominaţi-vă dorinţa sexuală câtă vreme faceţi tratament.
- Contractaţi şi relaxaţi în mod regulat sfincterul anal, de mai multe ori pe zi, împreună cu exerciţiile de respiraţie.
- Apăsaţi cu degetul de mai multe ori pe zi următoarele puncte de presopunctură: Gongsun, Zhongji, Guanyuan, Zhishi, Yinlingquan şi Sanyinjiao. (Vezi anexa 7.)

Răceala comună

Descriere

Aceasta este cea mai frecventă dintre toate bolile. La instalarea unei răceli am avut cu toţii următoarele simptome: nas înfundat sau curgând; strănut; blocarea căilor respiratorii; senzaţie de gâdilare în gât; uscăciunea nasului; lipsa poftei de mâncare; o uşoară senzaţie de oboseală. Pe măsură ce răceala progresează, apar ochii roşii, uşoare dureri în tot corpul, dureri în gât, durere de cap, durere în piept şi tuse. Când răceala se agravează, se poate îngroşa mucusul nazal.

De obicei, răceala durează una sau două săptămâni, iar chinezii cred că şapte zile este ciclul minim necesar pentru vindecarea de orice boală. Răceala se poate produce în orice moment al anului, dar este mai frecventă la sfârşitul iernii şi începutul primăverii. Uneori, răceala duce la complicaţii mai serioase, cum ar fi sinuzita cronică şi bronşita.

Cauze

Teoria convenţională este că adevărata cauză a răcelii e contractarea unui virus sau a unei bacterii. Există vreo 200 de viruşi care pot provoca răceala. Ei pot veni în contact cu corpul nostru în mai multe feluri – sărut, strângere de mână, folosirea unui telefon public, cineva care strănută în apropiere sau folosirea în comun a tacâmurilor şi a prosoapelor. Majoritatea viruşilor răcelii au nevoie de o perioadă de una până la şapte zile de incubaţie înainte de a apărea simptome perceptibile.

Dat fiind faptul că nu există vreun loc complet „curat", suntem cu toţii expuşi la viruşi în permanenţă. De ce unii dintre noi răcesc, iar alţii nu, chiar dacă suntem expuşi la acelaşi virus? În sistemul chinez de îngrijire naturală a sănătăţii se consideră că golirea de energie, care are ca rezultat scăderea imunităţii, este ceea ce face organismul vulnerabil la viruşi. Propriul nostru sistem imunitar, nu viruşii contează dacă răcim sau nu.

Prevenire şi tratare

Cu atâţia viruşi ai răcelii care mişună prin preajmă, v-aţi putea simţi în inferioritate. Însă ajutorul vă stă la dispoziţie în mod natural. Puteţi preveni răceala mâncând bine, dormind destul şi evitând stresul şi depresia. De asemenea, dacă puteţi, evitaţi sărutul,

Scanned with OKEN Scanner

strângerile de mână, folosirea telefoanelor publice şi folosirea în comun a tacâmurilor şi a prosoapelor. Chinezii din vechime credeau că hainele şi aşternuturile prea calde ne fac vulnerabili la răceală. Este important să vă feriţi de vânt atunci când sunteţi transpirat, când faceţi baie sau când dormiţi. Neglijarea acestei reguli duce la răceală gravă şi la alte probleme de sănătate. Cel mai important este să aveţi un stil de viaţă sănătos. Printre altele, aceasta înseamnă să faceţi regulat exerciţii fizice, mai ales să vă frecaţi faţa cu ambele mâini de douăsprezece ori dimineaţa, la trezire, în timp ce vă spălaţi pe faţă, să beţi zilnic multă apă şi suc de fructe, iar o dată pe zi să mestecaţi câţiva căţei de usturoi.

Remedii alimentare

- Renunţaţi la fumat, pentru a nu irita şi mai mult ţesuturile sensibile ale gâtului şi nasului.
- Înlocuiţi cafeaua cu cantităţi mari de ceai verde. Chinezii beau adesea o infuzie puternică de ceai verde pentru a le trece răceala şi durerea de cap (şi chiar are efect).
- Dacă răceala este însoţită de tuse sau congestie nazală, evitaţi produsele lactate şi cele din făină albă. Acestea sunt descrise adesea ca alimente „generatoare de mucus" şi pot amplifica infecţiile respiratorii şi secreţia de flegmă.
- Trebuie să vă concentraţi asupra întăririi sistemului imunitar. Din punct de vedere alimentar, mâncaţi lucruri bogate în vitamina C şi minerale, deoarece mineralele ne pot întări sistemul imunitar. Printre alte alimente care pot ajuta se numără coaja de portocală, menta şi ridichile.
- Se prăjeşte *tofu* împreună cu ceapă verde în ulei de arahide, cu un pic de zahăr nerafinat şi un praf de sare. Se consumă ca fel de mâncare. Această combinaţie stimulează transpiraţia, care, la rândul ei, ajută la eliminarea răcelii.
- Mâncaţi multe legume şi fructe de culoare verde şi portocalie.
- Se fierb în apă timp de 20 de minute, la foc potrivit, o uncie de ghimbir tăiat felii şi două uncii de praz. Se bea zeama fierbinte.
- Altă variantă este să se fiarbă în apă feliile de ghimbir cu puţin zahăr nerafinat. Beţi zeama fierbinte şi mergeţi la culcare. Acoperiţi-vă bine, ca să transpiraţi. S-ar putea ca la trezire răceala să fi dispărut.
- Se prăjeşte puţin praz în ulei de ardei. Se adaugă un pic de apă şi tăiţei. Se consumă la una dintre mese. Această combinaţie stimulează transpiraţia.
- Luaţi câte două guri de suc de lămâie crudă, de trei ori pe zi. Lămâia ajută la dizolvarea şi eliminarea excesului de mucus din sistemul respirator şi reface membranele mucoase şi ţesuturile din sistem, prevenind eliminarea mucusului prin plămâni şi prin nas.
- Amestecaţi într-un pahar suc de portocale şi de mere şi beţi zilnic cinci pahare. Ajută la întărirea imunităţii.
- Se fierb în apă la foc potrivit tăiţei, cu suficient piper. Se mănâncă tăiţeii calzi, pentru a stimula transpiraţia.
- Se amestecă suc de morcov, cu suc de lămâie şi se bea o dată sau de două ori pe zi.
- Se iau coajă de portocală, ceai verde şi felii de ghimbir. Se adaugă apă fierbinte şi se face din acest amestec un ceai. Se ţine acoperit trei minute şi apoi se bea.
- Se taie în felii două uncii de ghimbir şi se dau în clocot într-o cană de apă cam trei minute. Apoi se pune zahăr nerafinat în zeamă şi se bea. Mergeţi imediat la culcare şi acoperiţi-vă cât mai bine, ca să transpiraţi.
- Mestecaţi câţiva căţei de usturoi înainte de fiecare masă.

Scanned with OKEN Scanner

- Se zdrobesc cinci căţei de usturoi mici, curăţaţi, şi se pun într-un pic de oţet de orez. Beţi şi mâncaţi tot, apoi mergeţi la culcare şi transpiraţi.
- Se curăţă un pui întreg şi se fierbe 30 de minute la foc potrivit, împreună cu câteva felii de ghimbir crud, în atâta apă cât să-l acopere. Se bea supa, care ajută la eliminarea mucusului.
- Se prăjesc puţin în ulei vegetal câteva felii de ghimbir împreună cu partea albă de la ceapa verde şi se adaugă tăiţei. Se mănâncă la o masă, ca fel de mâncare. Combinaţia întăreşte imunitatea şi stimulează transpiraţia.
- Se strivesc două uncii de ghimbir crud şi se stoarce sucul. Se pune într-o sticluţă cu vin de orez încălzit şi se bea, pentru a declanşa transpiraţia.
- Se fierb la foc potrivit un ou şi un pahar cu vin de orez. Când oul este pe jumătate fiert, se adaugă un pic de zahăr nerafinat. Se mănâncă oul şi se bea zeama, ca să treacă durerea de cap.
- Dacă nu găsiţi pătrunjel sau ceapă verde, le puteţi înlocui la asezonarea mâncărurilor cu frunze de busuioc.
- Se face o infuzie din frunze de ceai împreună cu frunze uscate de moşmon japonez (un pom fructifer care creşte şi în China). Se bea de două ori pe zi.
- Beţi multă apă purificată, caldă (cel puţin zece pahare zilnic), pentru a compensa efectul de uscare pe care îl are virusul asupra ţesuturilor nasului şi gâtului. Apa elimină toxinele şi ajută la descongestionarea nasului şi a gâtului prin diluarea mucusului. De asemenea, apa stimulează transpiraţia, care este utilă la scăderea febrei şi la vindecarea de răceală.
- Beţi supă de pui. Este şi mai bine dacă puneţi în ea condimente, cum sunt ghimbirul sau piperul, pentru a ajuta la fluidizarea mucusului nazal.
- Dacă flegma se lipeşte de gât şi este greu de eliminat, beţi o cană cu apă caldă cu 1-2% sare (cam o jumătate de linguriţă).

Alte remedii naturale

- Dormiţi şi odihniţi-vă mai mult, ca să vă păstraţi energia pentru lupta cu viruşii şi bacteriile.
- Frecaţi-vă nasul şi gâtul de mai multe ori pe zi, cu dosul degetului mare şi al mâinii. (Vezi anexa 5.)
- Practicaţi doar exerciţii fizice uşoare, evitându-le pe cele intense. Acum scopul este ridicarea moralului, nu antrenarea muşchilor. În această perioadă, nota dominantă trebuie să fie odihna, nu activitatea.
- Ştersul cu buretele are efect de răcorire a trupului. Dacă răceala este însoţită de febră, vă puteţi şterge cu un burete înmuiat în apă călduţă timp de 15 minute, pentru a reduce febra.

  Notă: în general, febra care însoţeşte răceala nu este periculoasă şi trebuie să fie redusă doar dacă astfel bolnavul se simte mai bine sau dacă depăşeşte 104 grade*. În mai multe studii se arată că, de fapt, febra ar putea reprezenta protecţia naturală a corpului împotriva infecţiei virale.
- Ţineţi-vă picioarele în apă fierbinte 15 minute şi beţi un pic de ceai de ghimbir înainte de a merge la culcare.

* Evident, Fahrenheit. Adică 40 °C (n.t.).

Scanned with OKEN Scanner

- Patul trebuie să fie cald, ca să transpiraţi.
- Aerul trebuie să fie umed în dormitor – şi, mai bine chiar, în toată locuinţa.
- Se fierb la foc iute în apă purificată câteva felii de ghimbir. Inhalaţi aburul în timpul fierberii, de mai multe ori pe zi. Aceasta deschide sinusurile şi traseele pulmonare congestionate şi are ca efect eliminarea mucusului, eliberarea respiraţiei şi vindecarea mai rapidă.
- Spălaţi-vă des pe mâini, mai ales înainte de mese şi după ce aţi venit în contact cu persoane răcite.
- Trebuie să aveţi scaun zilnic. Scaunul regulat ajută la eliminarea virusilor şi a bacteriilor şi la scăderea febrei.
- Ascultaţi muzică uşoară, pentru a vă distra şi a elimina stresul. Stresul poate înrăutăţi răceala.
- Apăsaţi cu degetul de mai multe ori pe zi următoarele puncte de presopunctură: Taiyang, Baihui, Hegu, Lieque, Quchi, Yuji, Waiguan, Yingxiang, Fengmen, Fengchi, Fenglong, Jujiao şi Taichong. (Vezi anexa 7.)

Răguşeala

Descriere

Această afecţiune se caracterizează prin imposibilitatea de a vorbi pe tonul normal. Sunetele pe care le scoatem sunt fie răguşite, fie prea slabe pentru a fi auzite de ceilalţi, indiferent cât de mult ne forţăm să vorbim. Adesea apare şi durerea corzilor vocale şi a gâtului. În majoritatea cazurilor, este vorba despre o vătămare a corzilor vocale şi trec mai multe zile – uneori chiar săptămâni – până ce vocea se restabileşte deplin. În unele cazuri, această situaţie poate fi foarte neplăcută. Să ne gândim doar la situaţia în care se află un conducător politic care şi-a pierdut vocea în timpul furtunoasei campanii electorale sau a unui cântăreţ incapabil să participe la un spectacol important. E clar că ar face orice ca să-şi recapete vocea.

Simptome

Orice modificare anormală a vocii poate fi un simptom al acestei afecţiuni. Atunci când este răguşită, vocea poate avea un sunet gâfâit, scrâşnit, încordat sau pot apărea modificări ale volumului (tărie) sau ale tonului (jos sau înalt).

Cauze

Cea mai frecventă cauză este vorbitul pe perioade îndelungate. Acest lucru este tipic pentru oratori, conducători politici, cântăreţi şi, uneori, profesori. Câteodată, aceste persoane vorbesc timp îndelungat şi, uneori, cu intensitate maximă, ajungând literalmente la răguşeală. În medicina tradiţională chineză, această afecţiune este diagnosticată ca pierderea unei cantităţi prea mari de *qi* în urma excesului de vorbire. De fapt, chinezii din vechime îi sfătuiau adesea pe oameni să nu vorbească prea mult, pentru protejarea naturală a sănătăţii, deoarece ei credeau cu tărie că vorbitul în exces afectează *qi*-ul preţios. Ei credeau, de asemenea, că anumite alimente cu natură caldă, picante pot provoca răguşeala.

Scanned with OKEN Scanner

O altă cauză frecventă a răguşelii este laringita acută, provocată de umflarea corzilor vocale în urma unei răceli sau a unei infecţii virale a tractului respirator superior. Trebuie să menţionăm că şi fumatul este o cauză importantă a răguşelii. Uneori, răguşeala poate fi provocată de alergii sau de vătămarea laringelui.

Prevenire şi tratare

Remedii naturale

- Evitaţi alimentele cu natură caldă, cum sunt cele prăjite sau picante.
- Se fierbe un pic în apă, la foc potrivit, un ou întreg. Se scoate când dă apa în clocot. Se mănâncă tot albuşul. Această metodă poate vindeca pierderea vocii şi răguşeala provocate de excesul de vorbire. Remediul este folosit în China de multă vreme.
- Se curăţă 10-15 bucăţi de *Fructus scaphigerae*. Se pun într-o cană cu apă clocotită împreună cu câteva cristale de zahăr nerafinat şi se lasă să infuzeze timp de 20 de minute. Se bea infuzia de trei ori pe zi.
- Se fierbe în apă la foc potrivit o smochină cu două uncii de cristale de zahăr nerafinat. Se bea zeama şi se mănâncă smochina.
- Se curăţă o pară sau două şi se taie în bucăţi. Se fierb în abur câteva minute, împreună cu câteva cristale de zahăr nerafinat, în puţină apă. Se bea şi se mănâncă tot.
- Se fierb în apă câteva minute, la foc potrivit, trei uncii de drojdie de soia proaspătă – porţiunile albe care rămân din boabele de soia când se prepară *tofu*. Se asezonează cu trei linguri de miere. Se mănâncă o dată pe zi până la revenirea vocii. Remediul este eficient şi în cazul pierderii vocii, şi în cazul răguşelii.
- Se curăţă şi se taie în bucăţi cantităţi egale de ciulini de baltă şi de morcovi. Se fierb împreună în apă 20 de minute, la foc potrivit, şi se mănâncă.
- Beţi mult suc de morcovi sau o combinaţie de suc de morcovi şi de mere.
- Beţi mult suc de ţelină.
- Se amestecă o mână de păducel cu ceai verde şi lasă în apă clocotită timp de zece minute. Se bea ceaiul şi se mănâncă fructele.
- Se înmoaie o uncie de „urechi de argint" (*Tremella fuciformis*) în apă timp de o oră. Se adaugă câteva cristale de zahăr nerafinat şi se fierbe înăbuşit timp de o oră. Se mănâncă „urechile de argint" şi se bea zeama.
- Mâncaţi ridichi proaspete sau beţi mult suc de ridiche.
- Luaţi un ou proaspăt şi găuriţi-l un pic la ambele capete. Sugeţi tot conţinutul prin una din găuri. Repetaţi operaţiunea în fiecare dimineaţă, timp de o săptămână.
- Mâncaţi mult pepene verde.
- Atingeţi cu limba cerul gurii cât mai des, pentru a acumula salivă. Când gura este plină de salivă, închideţi ochii, faceţi câteva exerciţii de respiraţie, împărţiţi cantitatea de salivă în trei şi înghiţiţi-o pe rând.
- Apăsaţi de mai multe ori pe zi următoarele puncte de presopunctură: Shousanli, Chengjiang şi Kongzui. (Vezi anexa 7.)

Respiraţia urât mirositoare

Vezi „Halitoza".

Scanned with OKEN Scanner

Rinichii (inflamaţia rinichilor)

Vezi „Nefrita".

Rinichii (pietre la rinichi)

Vezi „Pietrele la rinichi".

Sexul (disfuncţii sexuale)

Vezi „Disfuncţiile sexuale".

SIDA

Descriere

SIDA, forma scurtă pentru „sindromul imunodeficienţei dobândite", este o boală fatală, pentru care nu s-a găsit încă un remediu eficient. Se estimează că doar în America sunt 1,2 milioane de persoane infectate cu HIV, virusul care provoacă SIDA.

Pentru a cunoaşte boala şi cauzele ei, trebuie să vorbim mai întâi despre HIV (*human immunodeficiency virus*). HIV este un virus infecţios care atacă sistemul imunitar natural al corpului. El face ca persoana respectivă să fie deosebit de vulnerabilă la maladii care sunt rare la persoanele sănătoase. Adesea, aceste maladii sunt semnalul că s-a instalat SIDA. HIV este numit adesea „virusul SIDA", întrucât e cauza ei directă. Conform datelor de la Centrele de Control şi Prevenire a Bolilor, peste un milion de americani sunt infectaţi cu HIV, iar jumătate dintre ei nu ştiu că sunt infectaţi. SIDA este în prezent principala cauză a decesului la persoanele între 25 şi 44 de ani. Au fost raportate peste 500 000 de cazuri de SIDA şi peste 311 000 de decese provocate de SIDA, dintre care majoritatea au avut ca diagnostic tuberculoza şi pneumonia.

În cazul unei persoane infectate cu HIV, pot trece uneori mai mult de zece ani până să apară semnele şi simptomele de SIDA. Cu alte cuvinte, cineva infectat cu HIV poate să arate şi să se simtă sănătos încă mulţi ani, în tot acest timp transmiţând infecţia altor oameni.

Simptome

Simptomele de SIDA pot fi clasificate în infecţii acute şi astenie cronică. Infecţiile acute implică o temperatură ridicată constantă, pierdere în greutate rapidă fără motiv evident, oboseală persistentă şi gravă, diaree persistentă, transpiraţii nocturne fără motiv evident şi o amorţeală intensă sau durere a mâinilor sau picioarelor. Astenia cronică provoacă simptome cum sunt depresia gravă, pierderea poftei de mâncare, oboseala extremă, respiraţia grea şi tusea uscată, umflarea ganglionilor de la gât, axile sau pubis, inflamaţii neobişnuite pe piele sau în gură ori frecvente erupţii de herpes.

Scanned with OKEN Scanner

Cauze

SIDA este provocată direct de HIV. HIV distruge sistemul imunitar, astfel încât corpul nu se mai poate apăra de boli, nici măcar de afecţiunile minore. HIV se răspândeşte atunci când sângele, sperma sau fluidul vaginal de la o persoană infectată intră în corpul alteia. SIDA are drept cauză principală stilul de viaţă riscant. Acesta include contactul sexual (vaginal, anal sau oral) neprotejat cu o persoană seropozitivă ori folosirea în comun cu o persoană infectată a acelor şi a seringilor. SIDA poate să fie contractată şi prin transfuzie de sânge contaminat sau să fie transmisă pruncilor născuţi sau alăptaţi de mame seropozitive. Folosirea în comun a periuţelor de dinţi, a lamelor de ras sau a altor obiecte personale este o practică periculoasă, deoarece acestea pot fi contaminate cu sânge infectat. Sistemul metabolic este maltratat în aşa măsură, încât virusul poate pătrunde cu uşurinţă în celulele sistemului imunitar. Slăbiciunea sistemului imunitar este accentuată de o alimentaţie incorectă, de sedentarism şi de poluarea aerului şi a apei.

Contactul sexual cu o persoană seropozitivă este o adevărată „autostradă" pentru HIV. Nu contează dacă este homo- sau heterosexual. HIV se transmite de la bărbat la femeie, de la femeie la bărbat, de la bărbat la bărbat sau de la femeie la femeie. Atunci când cineva are mai mulţi parteneri sexuali, riscul de infectare cu HIV creşte – cu cât partenerii sunt mai numeroşi, cu atât este mai mare. Riscul creşte şi prin folosirea incorectă a prezervativului la fiecare contact sexual.

Folosirea acelor sau a seringilor în comun cu o persoană contaminată se poate produce atât în spital, cât şi în alte situaţii. Majoritatea cazurilor apar la consumatorii de droguri, însă contactul accidental cu ace infectate se poate produce când se lucrează cu bolnavi spitalizaţi sau cu deşeuri medicale. HIV mai poate fi transmis de la mama infectată la copil prin naştere sau alăptare. Transfuziile de sânge pot fi periculoase dacă nu se verifică în prealabil sângele donat. În prezent, în SUA tot sângele donat este verificat atent, ca să nu existe virusul nici măcar la nivel potenţial. Înainte de 1985 nu se făceau teste pe scară largă pentru prezenţa HIV în sângele donat.

În rezumat, HIV poate fi transmis de la o persoană la alta pe patru căi: contact sexual, folosirea aceloraşi ace, graviditate/alăptare şi transfuzii de sânge.

HIV, în orice caz, NU este transmis pe următoarele căi:

- scaunele WC-urilor publice, telefoanele publice sau cişmelele;
- înotul în piscine sau jacuzzi publice;
- înţepăturile de ţânţari;
- contactele obişnuite cu o persoană, ca sărutul sau îmbrăţişarea, plânsul (lacrimile) sau strângerea mâinilor;
- împărţirea cu cineva a mâncării, băuturii sau uneltelor;
- dacă cineva ne tuşeşte sau ne strănută în faţă;
- donarea de sânge (câtă vreme acul nu a mai fost folosit).

Prevenire şi tratare

În lipsa unui remediu eficient, se înţelege de la sine că prevenirea este cel mai bun tratament. Evitaţi factorii de risc prezentaţi mai sus, folosind în mod corect prezervativele din latex la orice contact sexual, reducând numărul partenerilor sexuali, evitând consumul de

Scanned with OKEN Scanner

substanţe interzise şi folosirea în comun a acelor şi seringilor. Dacă aveţi motive să credeţi că aţi fost infectat cu virusul HIV sau aveţi un comportament riscant, faceţi un test HIV. În această privinţă, cunoaşterea înseamnă supravieţuire. Ceea ce ştiţi vă poate salva viaţa. În orice caz, mâncaţi multe fructe şi legume crude, inclusiv suc de fructe şi de legume. Acestea sunt alimentele care întăresc sistemul imunitar fără să aibă efecte secundare.

Remedii alimentare

- Evitaţi alimentele bogate în zahăr şi grăsimi, precum şi cele prelucrate.
- Beţi apă fiartă suficient de mult timp, pentru a ucide microbii şi bacteriile care ar putea îmbolnăvi persoanele cu sistemul imunitar slăbit.
- Alimentele, în special carnea, se fierb/frig foarte bine, pentru a fi siguri că au murit toate bacteriile.
- Consumaţi doar legume şi fructe sănătoase: morcovi, cartofi, igname, fasole, alune, nuci, orez nedecorticat, ananas, banane, cartofi dulci, „castraveţi amari" şi peşti marini, dar nu fructe de mare care au cochilie.
- Consumaţi doar alimente neprelucrate, cu carbohidraţi complecşi, plus multe sucuri de fructe şi de legume, zilnic.
- *Ganoderma lucidum* este o ciupercă despre care chinezii cred că măreşte rezistenţa organismului la boli, ajută în cazurile de cancer şi SIDA, întăreşte *qi*-ul vital şi prelungeşte viaţa. Se consumă fie fiartă în apă şi băută ca o supă, fie pisată mărunt, ca un praf, şi înghiţită cu apă.
- Se consideră că usturoiul şi ghimbirul conţin substanţe antivirale şi pot întări sistemul imunitar. Prin urmare, pot fi foarte utile în lupta cu SIDA, mai ales când maladia este asociată cu tuberculoză şi pneumonie.
- *Astragalus membranaceus* este o plantă folosită deja în China de mii de ani pentru întărirea imunităţii naturale a organismului.
- *Cordyceps sinensis* este o altă plantă folosită de multă vreme în China pentru întărirea sistemului imunitar, precum şi pentru hrănirea rinichilor şi a splinei.

Alte remedii naturale

Chiar dacă SIDA rămâne fatală, rata deceselor a scăzut în ultimii ani. Aceasta arată că bolnavii de SIDA trăiesc mai mult. Se crede că au cele mai mari şanse de a trăi mai mult acei bolnavi care nu iau lucrurile în tragic şi au o viziune pozitivă. Cu alte cuvinte, boala s-ar putea să nu fie atât de fatală şi lipsită de speranţe pe cât sugerează majoritatea medicilor. Este interesant faptul că, în momentul în care încetăm să ne mai preocupăm de boala noastră, ea devine mai puţin gravă. Să ne îngrijim de ziua de azi, iar ziua de mâine va avea singură grijă de ea. Aceasta este una dintre modalităţile de a ameliora simptomele de SIDA şi, până în prezent, s-ar putea să fie cel mai eficient remediu.

- Eliberaţi-vă de stres.
- Păstraţi-vă o viziune optimistă.
- Stăpâniţi-vă emoţiile.
- Dormiţi suficient.
- Practicaţi *qigong* de cel puţin două ori pe zi, câte 30 de minute. *Qigong* curăţă corpul şi mintea şi măreşte forţa imunitară. (Vezi anexa 1.)

Scanned with OKEN Scanner

- Exerciţiile uşoare reduc stresul, activează nodulii din sistemul limfatic, elimină toxinele şi întăresc sistemul imunitar.
- Aplicaţi presopunctură în punctul Jianjing de mai multe ori pe zi, câte două-trei minute de fiecare dată. Aceasta reduce stresul şi întăreşte sistemul imunitar. (Vezi anexa 7.)

Sindromul de colon iritabil (SCI)

Vezi „Colita".

Sindromul de intestin iritabil (SII)

Vezi „Colita".

Sinuzita

Descriere

Sinuzita este o inflamaţie sau o infecţie a sinusurilor, care sunt cavităţi sau spaţii goale ale capului căptuşite cu mucoase. De această afecţiune suferă 32 de milioane de americani (Shin, 1998, p. 299). În această ţară ea are caracter endemic. Sinuzita netratată sau tratată necorespunzător poate deveni cronică, refractară la orice tratament rapid şi eficient.

Simptome

Printre ele se numără durerea de cap, durerea feţei în zona pomeţilor, deasupra sprâncenelor sau în jurul ochilor, congestia capului, oboseala, scurgerea de mucus galben din nas, febra, insomnia şi slăbirea memoriei.

Cauze

Sinuzita poate avea multe cauze: răceli repetate, astm, fumat, expunere îndelungată la aer rece, poluare atmosferică, alergii, riscuri profesionale şi stres emoţional.

Prevenire şi tratare

Dacă simptomele unei răceli durează mai mult de două săptămâni, trebuie neapărat tratate. Cea mai bună metodă de prevenire a sinuzitei este un stil de viaţă sănătos, care înseamnă consumarea alimentelor potrivite, efectuarea regulată a unor exerciţii fizice, evitarea aerului poluat şi a fumatului sau a inhalării fumului de la ţigările altora. Astfel, veţi putea înlătura unele cauze ale afecţiunii, cum sunt răceala, astmul şi alergiile. Din punctul de vedere al tratării, remediile de mai jos oferă alternative viabile.

Remedii alimentare

- Beţi multă apă, pentru ca mucusul să rămână fluid şi să se elimine.
- Mâncaţi multe legume şi fructe proaspete. Ele întăresc sistemul imunitar şi vă menţin sănătos.

Scanned with OKEN Scanner

- Beţi des un amestec de suc de morcovi şi de ghimbir.
- Evitaţi alimentele foarte dulci sau picante, produsele lactate, cafeina şi alcoolul.
- Mestecaţi cătei de usturoi şi înghiţiţi-i cu un pic de apă. Faceţi aceasta de două ori pe zi, pentru a întări sistemul imunitar şi a rămâne sănătos, astfel încât să puteţi evita sinuzita.
- Mâncaţi mult ananas. El conţine o enzimă care este eficientă în tratarea sinuzitei.
- Este benefic şi consumul de grepfrut.
- Puneţi în nas picături de ulei de susan (cel mai bun este uleiul de susan alb), de trei ori pe zi, câte două picături în fiecare nară. Repetaţi procedeul timp de o săptămână.
- Se sparg două ouă şi se fierb în apă, la foc potrivit, cu 20 de flori de *Magnolia liliflora*. Se mănâncă ouăle şi se bea zeama, o dată pe zi, timp de două săptămâni.

Alte remedii naturale

- Faceţi regulat exerciţii fizice. Deosebit de utile sunt exerciţiile de respiraţie chinezeşti, precum şi exerciţiile interne şi cele de dimineaţă ale lui Dharma. (Vezi anexele 4 şi 5.)
- Masaţi-vă regulat muchia nasului şi apăsaţi cu degetele punctul de presopunctură de lângă fiecare nară, Yingxiang.
- Tăiaţi în felii câţiva cătei de usturoi şi puneţi-i pe o lingură. Duceţi lingura la nas şi inhalaţi profund timp de câteva minute mirosul de usturoi, zilnic.
- Aveţi grijă ca aerul din locuinţă să fie destul de umed.
- Se ţin 15 minute în apă purificată un pic de mentă ruptă în bucăţi şi ghimbir uscat, apoi se dă totul în clocot. Când apa clocoteşte, inhalaţi profund aburul. Faceţi aceasta de trei ori pe zi şi veţi constata că sinusurile se deschid, mucusul se elimină, iar respiraţia devine mai uşoară.
- Păstraţi-vă urina într-un pahar. Mirosiţi-o intens de mai multe ori pe zi. Aceasta ajută la tratarea sinuzitei şi a altor afecţiuni ale nasului.
- Înmuiaţi un prosop în apă fierbinte, stoarceţi-l şi puneţi-l pe nas, mai ales pe nări. Inhalaţi profund aburul cald în vreme ce vă masaţi nările. Sau puteţi respira aerul umed de la duşul fierbinte, dintr-un lighean umplut cu apă fierbinte sau de la un aparat de umezire a aerului.
- Apăsaţi cu degetul de mai multe ori pe zi următoarele puncte de presopunctură: Yintang, Hegu, Yingxiang, Lieque, Baihui, Shangxing, Fengfu, Sibai, Jujiao, Taiyang şi Fengchi. (Vezi anexa 7.)

Sistemul urinar (probleme ale sistemului urinar)

Descriere

Problemele sistemului urinar au mai multe forme. Unul dintre cele mai frecvente tipuri este infecţia tractului urinar. Femeile sunt mai des afectate deoarece au uretrele mai scurte, ceea ce face ca bacteriile să ajungă mai uşor din afara corpului la vezica urinară.

Simptome

Printre ele se numără durerea sau senzaţia de arsură în timpul urinării, senzaţia de apăsare în zona pelviană, durerea în timpul actului sexual, urina tulbure sau cu sânge, urinarea frecventă sau durerea în partea inferioară a abdomenului.

Scanned with OKEN Scanner

Cauze

Printre cauzele problemelor sistemului urinar se numără infecţia vezicii urinare sau a prostatei, obiceiurile sexuale nesănătoase, consumul de droguri şi excesul de produse care conţin cafeină, cum sunt cafeaua şi băuturile răcoritoare din comerţ. Cistita, numită frecvent infecţia tractului urinar, este produsă de bacteriile din fecale care migrează către uretră şi de acolo în vezica urinară, unde cresc şi produc vătămări.

În medicina tradiţională chineză, problemele sistemului urinar sunt diagnosticate ca un deficit al *qi*-ului rinichilor şi un dezechilibru în funcţionarea rinichilor, care, la rândul lor, pot fi provocate de mai mulţi factori, cum sunt excesele sexuale. Se consideră că poluţiile nocturne cronice şi neurastenia duc adesea la afecţiuni legate de urinare, cum sunt urinarea frecventă, durerea în timpul actului sexual şi chiar urina foarte tulbure.

Prevenire şi tratare

Pentru a preveni afecţiunile legate de urinare, trebuie să acordaţi multă atenţie igienei fizice. În primul rând, trebuie să vă spălaţi zilnic organele genitale cu săpun, mai ales după actul sexual, şi să nu împărţiţi cu nimeni prosopul. Purtaţi zilnic lenjerie curată. Nu vă implicaţi în actul sexual doar pentru plăcerea trupească şi nu vă irosiţi esenţa sexuală, pentru ca imunitatea să vă rămână la un nivel înalt.

Remedii naturale

- Evitaţi cafeaua, băuturile răcoritoare din comerţ, ceaiul, alcoolul şi prăjelile.
- Consumaţi mai puţine proteine animale.
- Beţi zilnic cel puţin trei căni cu suc de afine. El împiedică bacteriile să se stabilească în vezica urinară.
- După actul sexual trebuie să urinaţi şi să vă spălaţi organele genitale cu apă curată, cât mai curând posibil. Reduceţi frecvenţa activităţii sexuale.
- Se fierb în apă înăbuşit o uncie de *Lycium chinense*, un penis de vită tăiat bucăţi şi un pic de ghimbir. Se bea zeama şi se mănâncă penisul. Se repetă operaţiunea o dată la două zile. Remediul curăţă urina şi calmează durerea care apare la urinare.
- Se face un terci dintr-un calup de brânză de soia, o uncie de fructe de gingko şi două uncii de orez. Mâncaţi-l la micul dejun zilnic, timp de o săptămână. Remediul calmează durerea care apare la urinare.
- Se fierb în apă înăbuşit timp de 30 de minute două uncii de nuci şi o uncie de gogoşi de viermi de mătase. Se mănâncă şi se bea totul.
- Beţi mai multe fluide, cum sunt apa şi sucurile – minimum zece pahare de apă zilnic – care fac urina mai acidă şi ajută la eliminarea bacteriilor din sistemul urinar.
- Se recomandă sucul de afine, sucul de portocale şi cel de mere, deoarece conţin antibiotice naturale. Tratarea infecţiilor tractului urinar se bazează, în principal, pe antibiotice.
- Mâncaţi mult pepene verde şi sparanghel, care stimulează funcţionarea vezicii urinare.
- Se fierb în apă la foc iute două uncii de coji de pere uscate. Se bea zeama de trei ori pe zi, pentru a calma durerea care apare la urinare.
- Se face supă de orez (din orez şi apă) şi se pun în ea două curmale japoneze uscate. Se fierbe totul la foc potrivit şi se mănâncă o dată pe zi, timp de o săptămână, pentru a opri apariţia sângelui în urină.

Scanned with OKEN Scanner

- Se bea de trei ori pe zi suc de căpşune amestecat cu apă rece, pentru a calma durerea care apare la urinare şi a opri apariţia sângelui în urină.
- Se ţin în apă timp de două ore zece curmale roşii şi o uncie de *Lycium chinense*. Apoi se adaugă două ouă proaspete, câteva cristale de zahăr nerafinat şi un praf de sare. Se fierbe totul înăbuşit 15 minute şi se mănâncă la cină. Se repetă operaţiunea zilnic, timp de două săptămâni. Remediul calmează durerea care apare la urinare şi curăţă urina.
- Se fierb în apă înăbuşit un pic de mătase de porumb şi câteva midii proaspete. Se mănâncă midiile şi se bea zeama. Repetaţi operaţiunea o dată pe zi, timp de două săptămâni, pentru a trata infecţia urinară.
- Se fierb în apă la foc potrivit ficat de porc tăiat felii cu cristale de zahăr nerafinat. Remediul opreşte apariţia sângelui în urină.
- Beţi suc de zmeură proaspătă sau mult suc de cireşe, pentru a opri urinarea frecventă.
- Se coc o uncie de castane uscate şi se mănâncă de două ori pe zi, dimineaţa şi seara, pentru a opri urinarea frecventă.
- Mâncaţi mult pepene verde, pentru a calma durerea la urinare şi a opri apariţia sângelui în urină.
- Mâncaţi o jumătate de livră de fructe de moşmon japonez bine copt. Acestea sunt fructe delicioase care se găsesc în sudul Chinei. Când s-au copt deplin sunt foarte dulci. Mâncaţi-le dimineaţa şi seara, pentru a trata urinarea dificilă.
- Mâncaţi o jumătate de livră de cantalup pe parcursul unei zile, în două reprize, pentru a trata urinarea dureroasă.
- Se fierb frunze de bambus în apă timp de 25 de minute, la foc iute, şi se adaugă un pic de miere. Beţi zeama, pentru a trata urinarea dificilă.
- Se fierbe în apă la foc iute mătase de porumb uscată şi se bea zeama de trei ori pe zi. Acest remediu stimulează urinarea şi reduce albumina – un tip de proteină simplă – din urină.
- Se fierb în apă timp de 30 de minute, la foc iute, patru uncii de orz. Se pune în zeamă un pic de suc de ghimbir proaspăt. Se bea înainte de masă, pentru a trata urinarea dureroasă.
- Se fierb în apă la foc iute frunze de orz şi se bea zeama. Remediul calmează durerea la urinare şi opreşte apariţia sângelui în urină.

Remedii pentru urinarea frecventă

- Se fierb în apă la foc potrivit nuci şi gogoşi de viermi de mătase. Se mănâncă la cină.
- Mestecaţi câteva castane proaspete de două ori pe zi, dimineaţa şi seara. Remediul poate fi foarte eficient pentru reducerea frecvenţei urinării, mai ales la persoanele în vârstă.
- Se ţin în apă o uncie de ciuperci uscate până se înmoaie, apoi se fierb la foc potrivit, împreună cu partea albă de la 15 fire de ceapă verde. Se mănâncă la una dintre mese.
- Se fierb în apă la foc iute cinci uncii de fasole verde şi, când boabele s-au înmuiat, se pune un praf de sare. Se bea zeama pe stomacul gol, pentru a reduce frecvenţa urinării. Se mănâncă şi boabele, însă după o jumătate de oră, nu imediat. Scopul este ca esenţa mâncării, care se consideră că se află în zeamă, să aibă timp să-şi facă efectul terapeutic.
- Apăsaţi cu degetul de mai multe ori pe zi următoarele puncte de presopunctură: Hegu, Qihai, Sanyinjiao, Zhishi, Zhongji, Shenshu şi Yinlingquan. (Vezi anexa 7.)

Scanned with OKEN Scanner

Sterilitatea

Descriere

Perpetuarea speciei este „legea naturii". În tradiţia chineză, a nu avea copii este cel mai grav exemplu de lipsă a „pietăţii filiale"*. Din păcate, unul din şase cupluri americane nu poate procrea (Aldred, 1997, p. 239). Poate că „pietatea filială" nu mai are valoare în societatea modernă, însă sterilitatea rămâne un aspect frustrant. Numeroase cupluri o consideră un factor de stres şi ea provoacă adesea anxietate, depresie şi epuizare.

Simptome

Incapacitatea de a concepe după doi ani de relaţii sexuale normale, în absenţa anticoncepţionalelor, este un semn clar de sterilitate.

Cauze

Cauzele sterilităţii sunt multiple şi complicate. Ea apare la ambele sexe. În cazul femeilor, motivele care stau la baza sterilităţii pot fi menstre neregulate sau absenţa lor, din cauza unui dezechilibru hormonal declanşat de stresul emoţional ori de folosirea pilulelor anticoncepţionale. Ea poate fi, de asemenea, rezultatul dezvoltării necorespunzătoare a ovarelor, sau al prezenţei unui fibrom. Altă cauză pot fi cicatricele sau obstrucţia trompelor uterine, cauzate de umflarea sau aderenţa pereţilor trompelor în urma unei infecţii a tractului genital superior. Şi problemele uterine, cum ar fi uterul mic, chistul uterin, endometrioza şi polipii în interiorul uterului, pot duce la sterilitate.

Problemele vaginale pot fi o altă cauză a sterilităţii : cicatrice sau chist vaginal, vagin dublu sau închis, precum şi fluid vaginal prea acid sau prea alcalin pentru ca spermatozoizii să poată supravieţui. Deficitul de triptofan, aminoacid vital implicat în procesul reproducerii, este una dintre principalele cauze de tip nutriţional ale sterilităţii la ambele sexe. O altă cauză frecventă, deşi nu evidentă, este faptul că unul dintre parteneri sau ambii fumează.

La bărbaţi, cantitatea de spermă poate fi prea mică pentru a asigura fertilitatea. Cu alte cuvinte, sperma nu conţine suficienţi spermatozoizi ca să asigure fecundarea ovulului. Cantitatea mică de spermă este cauzată, în mare măsură, de deficienţa renală, care rezultă din excesul de plăceri sexuale, poluţiile nocturne cronice sau masturbare.

În medicina tradiţională chineză se consideră că la baza sterilităţii femeilor stau deficitul de *qi* al rinichilor, scăderea *qi*-ului ficatului şi răceala sângelui şi a matricei. Aceşti factori duc la o dezechilibrare a meridianelor Ren („de funcţionare") şi Du („de guvernare"), făcând ca femeia să nu poată concepe. Un bărbat poate fi steril din cauza deficitului de *qi* al rinichilor. Acest deficit duce la răceala spermei, un număr redus de spermatozoizi, o cantitate sau o densitate mică a spermei sau un procent mare de spermatozoizi anormali, toate acestea sporind dificultatea de a procrea.

---

* Este unul dintre principalele concepte confucianiste (n.t.).

Scanned with OKEN Scanner

Prevenire şi tratare

În sistemul chinez de îngrijire naturală a sănătăţii sterilitatea este considerată, în principal, un deficit de *qi* al rinichilor. Pentru a preveni şi a trata această afecţiune, trebuie să se producă şi să se stocheze suficient *qi* al rinichilor. Aceasta se face printr-un stil de viaţă sănătos, care include atât un regim alimentar adecvat, cât şi o activitate sexuală disciplinată şi exerciţii fizice practicate în mod regulat. Se consideră că alimentele menţionate mai jos sunt eficiente în prevenirea şi tratarea sterilităţii, deoarece contribuie la producerea *qi*-ului rinichilor necesar pentru procreare.

Remedii naturale

- Consumul regulat (o dată pe săptămână) de ficat de pui sau de porc poate stopa avorturile spontane repetate, deoarece acest aliment hrăneşte sistemul vascular şi măreşte capacitatea de procreare. Ficatul se prăjeşte sau se fierbe în apă la foc potrivit împreună cu un praf de sare şi câteva curmale roşii.
- Se amestecă o uncie de angelică curăţată cu carne de pui şi un pic de apă şi se fierb la foc potrivit. Se mănâncă această combinaţie zilnic, timp de o lună.
- Mâncaţi multă varză şi multe verdeţuri crude, întrucât acestea conţin calciu, necesar fertilităţii.
- Mâncaţi multe banane, care conţin triptofan, un element nutritiv vital pentru fertilitate la ambele sexe.
- Mâncaţi multe mere, struguri, pere şi alune, care conţin bor, element esenţial în absorbţia şi utilizarea calciului din alimente.
- Mâncaţi mulţi castraveţi. Chinezii din vechime credeau că seminţele din castravete reprezintă embrioni umani.
- Ouăle – şi mai ales icrele – sunt bogate în lecitină, care stimulează secreţia de spermă şi vitalitatea acesteia. Mâncaţi zilnic două ouă, fierte un pic în abur ; mâncaţi icre de două ori pe săptămână. Dacă puteţi găti ouăle împreună cu testicule de vită sau de porc, remediul va fi şi mai eficient.
- Mâncaţi stridii şi carne de peşte, crude. Aceste alimente stimulează intens secreţia de hormoni masculini.
- Morcovii, ţelina şi sparanghelul sunt şi ele alimente indicate în cazul acestei afecţiuni, deoarece curăţă rinichii şi întăresc funcţiile sexuală şi de reproducere.
- Apăsaţi cu degetul de mai multe ori pe zi următoarele puncte de presopunctură : Qimen, Qixue, Mingmen, Longmen şi Yongquan. (Vezi anexa 7.)

Stomacul (afecţiuni gastrice)

Descriere

Problemele la stomac sunt un lucru foarte obişnuit. Când stomacul este deranjat, alimentele pe care le mâncaţi nu pot fi digerate şi absorbite corect de către organism, ducând la deficienţe nutritive şi la multe alte probleme de sănătate. În cazurile grave, puteţi să simţiţi în stomac arsuri sau o senzaţie de roadere şi să vomaţi alimente sau – mai grav – sânge. Dacă aşa stau lucrurile, este limpede că aveţi ulcer gastric, care înseamnă o gaură

Scanned with OKEN Scanner

în peretele interior al stomacului sau al duodenului. Tipurile de afecţiuni ale stomacului despre care este vorba aici sunt hiperaciditatea gastrică, indigestia, durerile de stomac, umflarea anormală a stomacului şi ghiorăitul intestinelor, dar nu şi cancerul gastric.

Stomacul e considerat „fabrica *qi*-ului de după naştere", care este necesar pentru a completa *qi*-ul primordial. Ca atare, stomacul are o importanţă vitală pentru sănătatea şi pentru însăşi viaţa noastră – cel puţin până ce ajungeţi să stăpâniţi arta *bigu* sau evitarea hranei la fel ca unii chinezi nemuritori.

Simptome

Printre ele se numără durerile de stomac de diferite intensităţi, umflarea anormală, prolapsul stomacului, ghiorăitul intestinelor, hiperaciditatea, gazele, indigestia, greaţa sau arsurile.

Cauze

Evident, cea mai importantă cauză a afecţiunilor gastrice o reprezintă obiceiurile alimentare nesănătoase, din punctul de vedere al alimentelor pe care le mâncăm, al cantităţilor consumate şi al momentului când le mâncăm. Tot ce urmează mai departe poate provoca apariţia unor probleme gastrice: excesul de mâncare sau de băutură şi mai ales de mâncăruri prăjite; cafeaua şi alcoolul; orele de masă neregulate, mai ales ignorarea senzaţiei de foame sau mâncatul între mese; o stare de spirit proastă în momentul mesei sau gândul la altceva în timp ce se mănâncă; mestecarea superficială a hranei înainte de a o înghiţi; exerciţiile fizice sau munca imediat după masă.

Prevenire şi tratare

Urmaţi un regim alimentar bazat pe legume şi fructe proaspete şi produse din cereale integrale. Modificaţi-vă alimentaţia din când în când, nu mâncaţi mereu aceleaşi lucruri. Mestecaţi bine înainte de a înghiţi. Nu amestecaţi alimentele solide cu sucurile, ca să nu riscaţi să înghiţiţi înainte de a mesteca suficient. Aceasta este o modalitate sigură de a deschide calea deranjării stomacului.

Nu mâncaţi între mese şi doar până ce stomacul este 70% plin. Nu mâncaţi alimente prea fierbinţi sau prea reci; mâncarea caldă este cea mai prielnică stomacului. Lăsaţi să treacă minimum o jumătate de oră între masă şi exerciţiile fizice. Nu mergeţi la culcare imediat după masă, ci şedeţi sau plimbaţi-vă încet zece minute înainte de a vă apuca să faceţi ceva.

Pentru vindecare, încercaţi remediile de mai jos. Cele la care nu se precizează tipul de afecţiune gastrică tratat sunt considerate bune pentru toate aceste afecţiuni.

Notă: dacă starea nu se ameliorează, consultaţi un specialist.

Remedii alimentare

- Evitaţi cina la ore târzii, mai ales mesele copioase. Cina luată mai devreme determină eliberarea unei cantităţi mai mici de acid gastric.
- Evitaţi alcoolul, cafeaua, băuturile răcoritoare din comerţ şi alte surse de cafeină. Înlocuiţi-le cu ceai verde. (Conţine şi el puţină cafeină, însă binefacerile oferite depăşesc cu mult acest neajuns.)

Scanned with OKEN Scanner

- Evitaţi mierea, sosul de soia, usturoiul, carnea de vită, „castraveţii amari", merele, perele şi vinul. Aceste alimente produc mai mult acid gastric sau irită stomacul.
- Mâncaţi puţin şi des şi mestecaţi foarte bine.
- Chinezii din vechime credeau că următoarele alimente sunt bune pentru stomac şi au efect terapeutic : carasul, stomacul de porc sau de vită, supa din oase de porc sau de oaie, curmalele japoneze, vinetele, terciul de ovăz sau din orez ars, varza şi morcovii.
- Puneţi în mâncare puţin piper. Acest aliment cu natură caldă este foarte util în cazul durerilor de stomac. Chinezii cred că stomacul iubeşte alimentele calde şi le urăşte pe cele reci.
- Pentru a calma durerea de stomac, sângerarea stomacului sau hiperaciditatea, se macină fin placa osoasă a unei caracatiţe. În fiecare dimineaţă, înainte de micul dejun, luaţi două linguri de praf, în apă caldă.
- Pentru a opri sângerarea stomacului, beţi zilnic o cană cu suc din rădăcină de lotus.
- Pentru a opri prolapsul stomacului se fierb în apă circa 30 de minute, înăbuşit, două uncii de nuci şi o uncie de gogoşi de viermi de mătase.
- Pentru a elimina hiperaciditatea, beţi des ceai negru cald şi evitaţi alimentele acide, cum sunt lămâile, merele şi ananasul.
- Pentru a trata ptoza/prolapsul stomacului se fierb în apă înăbuşit *ginseng* şi ghimbir şi se bea ceaiul.
- Se face o supă din două ouă şi un pic de coriandru. Mâncaţi-o ca fel de mâncare la una dintre mese, pentru a calma durerea de stomac.
- Se taie un fruct de papaya, se aruncă seminţele şi se fierbe în apă, la foc potrivit, cu câteva felii de ghimbir. Când este gata, se adaugă trei linguri de oţet de orez. Mâncaţi această combinaţie o dată la două zile, pentru a îmbunătăţi funcţionarea stomacului.
- Se face un ceai din trandafiri uscaţi şi se bea de două ori pe zi. Remediul îmbunătăţeşte funcţionarea stomacului şi ajută la tratarea afecţiunilor gastrice.
- Se fierb în apă la foc potrivit fructe de *Euryalacea* şi orez până sunt pătrunse. Se adaugă câteva cristale de zahăr nerafinat şi se mănâncă la una dintre mese, zilnic. Remediul îmbunătăţeşte funcţionarea stomacului.
- Se amestecă suc de ghimbir, lapte şi un pic de zahăr şi se bea.
- Se curăţă un pepene verde fără seminţe şi se taie în bucăţele. Se fierbe în apă timp de două ore, la foc potrivit, până se transformă într-o cremă. Se iau de două ori pe zi câte două linguri din această cremă, dimineaţa şi la culcare.
- Se fierbe în apă timp de 15 minute, la foc potrivit, o jumătate de livră de orez. Se păstrează o cană din apa în care a fiert orezul. Se pun într-un vas zece uncii de miere cu o uncie de ulei de susan. Se amestecă un minut, folosind beţişoarele, apoi se toarnă peste apa din cană. Amestecul se bea cald, pe stomacul gol. Orezul se mănâncă mai târziu. Remediul îmbunătăţeşte funcţionarea stomacului.
- Se prăjeşte nişte *taro* (*Colocasia esculenta*) fiert în ulei de arahide şi ulei de susan. Se adaugă un pic de apă, sos de soia şi câţiva căţei de usturoi şi se consumă ca fel de mâncare. Combinaţia îmbunătăţeşte funcţionarea stomacului şi ajută la tratarea afecţiunilor gastrice.
- Beţi pe stomacul gol – cel mai bine dimineaţa devreme, înainte de micul dejun – suc de cartofi amestecat cu un pic de miere. Faceţi aceasta zilnic, timp de două săptămâni. Remediul tratează prolapsul stomacului.

Scanned with OKEN Scanner

- Se curăţă şi se taie în două un *Larimichthys polyactis* (peşte). Se fierbe în apă înăbuşit, cu un pic de ghimbir, cozi de ceapă verde, piper şi un praf de sare. Când peştele este gata, se adaugă un pic de ulei de susan. Se mănâncă şi se bea tot. Combinaţia hrăneşte şi întăreşte stomacul.
- Beţi mult suc de varză crudă. Este o excelentă sursă a unui compus antiulceros puternic, numit 5-metil-metionină.
- Se curăţă şi se taie în bucăţele un caras proaspăt şi câteva ridichi. Se fierb în apă, la foc potrivit, cu câţiva bulbi de ceapă verde şi ghimbir crud. Când sunt gata se adaugă un pic de ulei de susan şi un praf de sare. Se mănâncă la cină doar peştele şi ridichile. O variantă este să se fiarbă în apă, înăbuşit, un caras şi câteva ridichi, asezonate cu un pic de sare şi ulei de susan. Ambele combinaţii hrănesc şi întăresc stomacul.
- Mâncaţi multe banane. Şi ele conţin un compus antiulceros puternic.
- Contrar unei credinţe înrădăcinate, laptele nu ajută la vindecarea ulcerului. De fapt, laptele produce mai mult acid în stomac.
- Ceaiul de mentă stimulează enzimele digestive, care, la rândul lor, tratează meteorismul, stomacul deranjat şi arsurile la stomac.
- Se ţin timp de o zi în apă caldă cinci curmale roşii fără sâmburi, 12 boabe de piper negru crude şi şase sâmburi de caise. Apoi se fierb până se face o zeamă groasă care se bea cu apă, de două ori pe zi. Acest remediu hrăneşte şi întăreşte stomacul.
- Dacă beţi mult suc de cartofi, de mere şi de morcovi, scade nivelul acidului gastric.
- Beţi mult suc de spanac, ţelină şi morcovi, pentru a trata stomacul deranjat. Puteţi bea sucurile separat sau combinate.
- Se lasă un pic de scorţişoară măcinată la înmuiat 20 de minute într-o cană cu apă caldă şi se bea. Aceasta calmează durerile de stomac.
- Un pahar cu bere băut zilnic tratează afecţiunile gastrice şi stimulează digestia.
- Pentru a calma durerea de stomac, se fierb în apă opt *kumquat* (*Fortunella* sp.) timp de o jumătate de oră, la foc iute şi se bea zeama, de trei ori pe zi.
- Se fierb în apă la foc potrivit cinci uncii de brânză de soia, cu un pic de zahăr nerafinat. Se consumă ca fel de mâncare la o masă sau în locul unei mese, pentru a opri sângerarea produsă de ulcer.

Alte remedii naturale

- Practicaţi exerciţiile interne ale lui Dharma, mai ales „Masarea abdomenului", de trei ori pe zi. (Vezi anexa 5.)
- Practicaţi *qigong* prin sunete, emiţând sunetele „cu(ng)", „huu" sau „hai". (Vezi anexa 3.)
- Practicaţi zilnic *qigong* şi, pe expiraţie, dirijaţi-vă cu gândul *qi*-ul către stomac. (Vezi anexa 1.)
- Apăsaţi cu degetul de mai multe ori pe zi următoarele puncte de presopunctură: Taichong, Tianshu, Xiawan, Qihai, Daling, Daheng, Zhongwan, Guanyuan, Hukou, Zusanli, Dazhui, Fengmen şi Neiguan. (Vezi anexa 7.)

Stomacul (arsuri la stomac)

Vezi „Arsuri la stomac".

Scanned with OKEN Scanner

Scanned with OKEN Scanner

Sughiţul

Descriere

Sughiţul este cauzat de contracţia spasmodică a diafragmei. Această acţiune reflexă, involuntară se desfăşoară în două faze. Mai întâi, diafragma se contractă violent atunci când este iritat nervul frenic. Apoi, de îndată ce inspirăm, laringele se închide brusc şi produce un sunet ca o mică pocnitură, cunoscut sub denumirea de sughiţ.

Simptome

Dacă simţiţi contracţii repetate ale diafragmei, incontrolabile, care au ca rezultat sunete ca nişte pocnituri, este vorba despre sughiţ.

Cauze

Sughiţul este provocat adesea de faptul că mâncăm prea repede sau prea mult, de o inhalare bruscă de aer rece, de excitarea intestinelor sau de probleme pe plan emoţional. De asemenea, apare la persoanele mai vârstnice cu o constituţie slabă, în timpul unei boli cronice sau grave, după o intervenţie chirurgicală sau în timpul unui atac de cord.

Prevenire şi tratare

Nu mâncaţi prea repede şi nu vorbiţi în timp ce mâncaţi. Nu amestecaţi mâncarea cu apa când înghiţiţi. Pentru a opri sughiţul, încercaţi următoarele metode naturale.

Remedii alimentare

- Amestecaţi în cantităţi egale oţet de orez şi apă rece şi beţi încet.
- Beţi o cană cu lapte cald în care aţi pus două linguri de suc de ghimbir crud şi un pic de zahăr.
- Beţi câteva linguri de suc de lămâie cu un praf de sare.
- Se fierb în apă la foc potrivit câteva curmale japoneze şi se bea zeama.
- Beţi o cană cu suc de *Allium tuberosum* crud.
- Beţi sucul de la o uncie de ghimbir crud cu un pic de miere.
- Se fierbe în apă la foc iute o uncie de fasole din specia *Canavalia gladiata* şi se consumă ca supă.
- Se arde un pic de puf de gâscă şi cenuşa se înghite cu puţină apă caldă.
- Mestecaţi o felie de ghimbir crud.

Alte remedii naturale

- Masaţi-vă abdomenul şi gambele. Profesorul meu spunea că aceasta ajută la oprirea sughiţului.
- Apăsaţi cu degetul de mai multe ori pe zi, câte două-trei minute fiecare, următoarele puncte de presopunctură : Tiantu, Zusanli, Tianshu, Zhongwan, Tianzhong, Taichong, Quepen şi Neiguan. (Vezi anexa 7.)

Tusea

Descriere

Tusea este modalitatea corpului de a îndepărta materiile străine sau mucusul din plămâni şi din bronhii. Aceste materii sau mucusul irită pereţii interiori moi ai gâtului, făcându-l să scoată sunete aspre. În esenţă, există două feluri de tuse: productivă şi uscată. Tusea productivă produce flegmă sau mucus şi ajută la curăţarea plămânilor de aceste materii. În schimb, tusea uscată nu produce mucus.

Aici mă ocup de tuse în general. Poate fi vorba despre tusea asociată cu răceala sau gripa ori despre tusea convulsivă care se manifestă la copii. Prin urmare, remediile prezentate sunt considerate generale, aplicându-se la toate tipurile de tuse, indiferent de cauza ei exactă.

Cauze

Tusea poate fi provocată de răceală, bronşită, fumat sau poluare atmosferică. În medicina tradiţională chineză se consideră că tusea uscată este o problemă a plămânilor, în vreme ce tusea productivă este diagnosticată ca disfuncţie a splinei şi stomacului.

Prevenire şi tratare

Evitaţi cafeaua, produsele lactate şi alimentele dulci, prăjite sau unsuroase. Renunţaţi la fumat şi evitaţi fumatul indirect. Protejaţi-vă bine pieptul de frig şi respiraţi cât mai mult aer curat posibil.

Remedii alimentare

- Evitaţi laptele şi produsele din grâu, ca să nu se producă şi mai multă flegmă în gât.
- Evitaţi mâncărurile şi băuturile reci, deoarece plămânii „se tem" de frig. Cu alte cuvinte, frigul vatămă plămânii.
- Beţi multă apă caldă, pentru a ajuta la fluidizarea flegmei şi a calma gâtul iritat.
- Se curăţă şi se taie doi morcovi. Se fierb în apă la foc potrivit, împreună cu 15 curmale roşii, circa 30 de minute. Se mănâncă morcovii şi curmalele şi se bea zeama. Operaţiunea se repetă de două ori pe zi. Aceasta reduce flegma şi tratează tusea.
- Se fierb în apă timp de 30 de minute, la foc potrivit, două uncii de seminţe de pepene din soiul *Benincasa hispida*, o pară şi câteva cristale de zahăr nerafinat. Se bea zeama. Operaţiunea se face de două ori pe zi, dimineaţa şi seara. Aceasta reduce flegma şi tratează tusea.
- Mâncaţi zilnic un terci din praf de migdale (se găseşte în toate magazinele cu produse alimentare chinezeşti). Acesta reduce flegma şi tratează tusea.
- Se înmoaie o uncie de „urechi de argint" (*Tremella fuciformis*) în apă timp de o oră. Se adaugă puţin zahăr nerafinat şi se fierbe înăbuşit timp de o oră. Se mănâncă „urechile de argint" şi se bea zeama. Operaţiunea se face o dată sau de două ori pe zi. Amestecul poate ajuta la reducerea flegmei şi la tratarea tusei.
- Se taie două pere şi un plămân de porc. Se fierb împreună în apă, la foc potrivit, cu puţin zahăr nerafinat, timp de aproximativ o oră. Se mănâncă perele şi se bea zeama. Acestea reduc flegma şi tratează tusea.

Scanned with OKEN Scanner

- Beţi zilnic trei ceşti cu suc de pere. Acesta reduce flegma şi tratează tusea.
- Se fierb în aburi două uncii de „urechi de argint" (*Tremella fuciformis*), 15 curmale roşii şi câteva cristale de zahăr nerafinat, puse în apă. Se bea zeama şi se mănâncă tot ce este în ea.
- Se fierbe în apă la foc potrivit carne de porc slabă cu un pic de praf *Lingzhi* (praf de *Ganoderma lucidum*) şi se consumă ca fel de mâncare la o masă.
- Se fierb în apă înăbuşit o uncie de migdale şi două pere, timp de 30 de minute. Se adaugă puţin zahăr nerafinat. Se mănâncă migdalele şi perele şi se bea zeama.
- Se găureşte un măr şi se toarnă în el miere. Mărul se fierbe în aburi şi se mănâncă.
- Se înmoaie o uncie de ceai verde în două căni de apă, timp de o oră. În ceai se fierb la foc potrivit două ouă, timp de zece minute, până ce nu mai rămâne decât o cană de apă. Se bea ceaiul şi se mănâncă ouăle. Se face aceasta o dată pe săptămână.
- Se fierb în apă înăbuşit câteva ridichi cu un pic de miere. Se bea zeama şi se mănâncă ridichile.
- Se fierbe înăbuşit carne de pui cu două portocale tăiate, timp de 30 de minute. Se consumă ca fel de mâncare la o masă.
- Se fierb în apă înăbuşit o vrabie sau două, proaspete, curăţate, cu câteva cristale de zahăr nerafinat. Se consumă ca fel de mâncare, o dată pe zi, timp de o săptămână, pentru tratarea tusei cronice.
- Se fierb în apă la foc iute două „pere de zăpadă" (fructele lui *Pyrus nivalis*) şi se bea zeama. Se consideră că „perele de zăpadă" sunt foarte eficiente pentru reducerea flegmei.
- Se taie una sau două pere în bucăţele. Se adaugă un pic de apă şi o uncie de cristale de zahăr nerafinat. Se fierbe totul în abur timp de zece minute. Se bea zeama şi se mănâncă perele, o dată pe zi.
- Se taie un ananas bine copt în bucăţi şi se mestecă încet.
- Se fierbe un pic în apă la foc potrivit o ridiche şi se mănâncă sau se bea suc cald de ridiche.
- Se fierb în apă timp de o jumătate de oră, la foc iute, felii de ghimbir cu maltoză. Se bea zeama fierbinte, de două ori pe zi, timp de trei zile.
- Se fierbe în apă la foc iute ghimbir crud, se adaugă un pic de miere şi se bea zeama.
- Se fierb în apă la foc iute seminţe de lotus, până se înmoaie. Se adaugă un pic de miere şi se bea zeama.
- Se fierbe în apă la foc iute ghimbir crud cu un pic de coajă de portocală şi se bea zeama.
- Beţi zilnic două căni cu suc de portocale şi/sau de morcovi.
- Mâncaţi căţei de usturoi cruzi. Usturoiul este foarte eficient în distrugerea bacteriilor şi eliminarea mucusului.
- Pentru a trata tusea cronică, mestecaţi o dată pe zi şapte sâmburi de caise dulci.
- Pentru a trata tusea uscată, beţi apă fierbinte sau ceai verde cu miere.
- Pentru a trata tusea convulsivă la copii, se iau la două ore o dată câte două linguri de soluţie de usturoi (în apă). (Pentru a face soluţia de usturoi, se macină căţeii şi se pune apă peste suc.)
- Se fierb înăbuşit o smochină sau două, proaspete, şi trei curmale preparate cu miere. Se mănâncă, pentru a ameliora tusea uscată şi durerea de gât.
- Se fierbe în aburi o lămâie crudă cu puţin zahăr nerafinat şi se mănâncă. Aceasta poate reduce secretarea de mucus şi tratează tusea convulsivă la copii.
- Se fierb în aburi cinci măsline proaspete cu o uncie de cristale de zahăr nerafinat. Se mănâncă măslinele.

Scanned with OKEN Scanner

- Mâncaţi portocale cu coajă cu tot.
- Se fierbe în aburi o uncie de papaya crudă. Se mănâncă o dată pe zi, timp de o săptămână, pentru a trata tusea cronică.
- Se fierb în aburi timp de 30 de minute două pere cu câţiva sâmburi de caise. Se mănâncă de două ori pe zi, pentru tratarea tusei uscate.
- Se fierb la foc iute două uncii de castane proaspete, împreună cu cinci curmale roşii şi un pic de carne de porc slabă. Se mănâncă tot, la una dintre mese.
- Mâncaţi arahide proaspete, pentru a trata tusea cu expectoraţie.
- Se fierb în apă timp de 20 de minute, la foc iute, curmale roşii şi morcovi. Se bea zeama, pentru a trata tusea convulsivă la copii.
- Mâncaţi mlădiţe de soia galbenă, ca legume.

Alte remedii naturale

- Masaţi-vă pieptul de mai multe ori pe zi, aşa cum se arată în exerciţiile interne ale lui Dharma. (Vezi anexa 5.)
- Practicaţi exerciţii de respiraţie de două ori pe zi, concentrându-vă mintea asupra pieptului.
- Apăsaţi cu degetul de mai multe ori pe zi următoarele puncte de presopunctură: Fenglong, Hegu, Taixi, Fengchi, Waiguan, Taiyuan, Lieque, Shouwuli, Lianquan, Xuanji, Jiuwei, Yuji şi Tiantu. (Vezi anexa 7.)

Ţiuitul în urechi (tinitus)

Descriere

Cunoscută şi sub denumirea de tinitus, această afecţiune este marcată de sunete ritmice, continue, generate în urechea internă. Sunetele se aseamănă cu ţârâitul cicadelor şi pot provoca ameţeală şi chiar leşin, în cazurile grave. Acesta este, adesea, un simptom al altor probleme de sănătate, cum ar fi o deficienţă în funcţionarea rinichilor, insomnia şi neurastenia. În general, cei care suferă de tinitus au şi alte probleme, cum ar fi insomnia, palpitaţiile, incontinenţa sau transpiraţia nocturnă.

Simptome

Caracteristic este zgomotul din ureche – ţiuit, zumzăit sau şuierat, fără vreo sursă aparentă.

Cauze

În medicina tradiţională chineză se consideră că urechea se leagă de rinichi, în care este stocată energia primordială. Prin urmare, ţiuitul în urechi semnalizează un deficit al *qi*-ului rinichilor. Acest deficit poate fi rezultatul unei boli cronice sau o pierdere a esenţei sexuale cauzată de excesele sexuale. Ţiuitul în urechi poate fi provocat şi de „focul ficatului" care nu este dominat (mânie prea mare), frig, excesul de flegmă, un cheag de sânge, o intoxicaţie gravă cu metale, alergii alimentare, disfuncţia delicatelor terminaţii nervoase din ureche şi un nivel scăzut al zahărului din sânge.

Scanned with OKEN Scanner

Şi alimentaţia bogată în grăsimi şi zahăr poate crea probleme, dat fiind faptul că excesul de grăsimi face să se acumuleze globulele roşii, îngroşând sângele şi provocând, astfel, ţiuitul în urechi. Alimentele foarte dulci sunt vătămătoare pentru că produc în corp flegmă, care contribuie la tinitus. În orice caz, cea mai importantă cauză este deficitul *qi*-ului rinichilor.

Notă: în caz de tinitus permanent este nevoie de investigaţii medicale, pentru a vedea dacă nu este vorba despre probleme mai grave, mai ales tumori.

Prevenire şi tratare

Remedii alimentare

- Evitaţi zahărul, grăsimile şi alimentele prelucrate.
- Se strivesc o uncie de seminţe de floarea-soarelui, cu coajă cu tot, se adaugă o uncie de zahăr nerafinat şi se fierbe totul în apă la foc potrivit. Se bea zeama de două ori pe zi, pentru a ajuta la eliminarea ţiuitului în urechi.
- Se fierb în apă la foc potrivit midii proaspete, un „ou de 100 de ani" şi un pic de orez, făcându-se un terci. Se consumă la una dintre mese.
- Se fierbe în apă purificată un miez de nucă, timp de o jumătate de oră, la foc iute. Se adaugă puţin zahăr nerafinat şi se bea zeama. Se face această operaţiune o dată pe zi, timp de două săptămâni.
- Se fierbe în abur o felie de *ginseng* pusă în apă. Se bea zeama şi se înghite *ginseng*-ul.
- Se beau zilnic câteva căni cu ceai din crizanteme.
- Se curăţă un rinichi de porc proaspăt şi se taie în bucăţi. Se prăjeşte în ulei împreună cu *Allium tuberosum*, până este pătruns. Se consumă totul, ca fel de mâncare.
- Se curăţă rinichi de vită sau de porc şi se taie în felii. Se prăjeşte uşor, cu nişte ghimbir crud, timp de cinci minute şi se consumă la una dintre mese. Se repetă operaţiunea o dată pe zi, timp de două săptămâni.

Alte remedii naturale

- Practicaţi de mai multe ori pe zi exerciţiile interne ale lui Dharma, în special „Bătaia Tobei Cereşti". Unul dintre momente trebuie să fie la culcare. (Vezi anexa 5.)
- Acumulaţi şi înghiţiţi saliva. Înţelepţii chinezi spun că saliva este o materie naturală preţioasă, care poate să menţină sau să restabilească starea de sănătate, vindecând multe tipuri de boli. Saliva conţine mai ales unele substanţe esenţiale care pot completa direct energia vitală stocată în rinichi, rezolvând eficient orice problemă de sănătate cauzată de un deficit al *qi*-ului rinichilor. Însă există un secret legat de modalitatea de a o economisi şi de a o folosi pentru tratare. În primul rând, trebuie să fim reţinuţi. Dacă vorba este de argint, tăcerea e de aur. În acest fel, economisim salivă. Pentru a uşura procesul de acumulare a salivei, chinezii din vechime îi sfătuiau pe oameni să atingă cu limba partea superioară a gurii, palatul, şi să nu vorbească. Pe măsură ce saliva se acumulează, ea trebuie să fie rotită prin cavitatea bucală, pentru a se încălzi deplin. Apoi trebuie să închidem ochii şi să respirăm adânc de câteva ori, cu mintea concentrată asupra centrului părţii inferioare a abdomenului (*dantian*). Se împarte saliva din gură în trei părţi egale şi se înghit pe

Scanned with OKEN Scanner

rând încet, pe fiecare expirare. În acelaşi timp, cu ajutorul minţii o trimitem către *dantian*. Această metodă simplă poate face minuni.

- Apăsaţi cu degetul de mai multe ori pe zi următoarele puncte de presopunctură: Ximen, Yifeng, Tinggong, Zhongzhu, Waiguan şi Fengchi. (Vezi anexa 7.)

Ulcerul

Descriere

Un ulcer este o porţiune de ţesut inflamată şi erodată din peretele interior al stomacului sau al intestinului subţire. Ulcerul apare atunci când este vătămat peretele interior protector, permiţând acidului din stomac să îl roadă. Această afecţiune inflamatorie gravă provoacă durere şi o senzaţie de arsură atunci când stomacul este gol sau când se digeră mâncarea.

Ori de câte ori mâncăm, peretele interior este spălat de sucurile digestive bogate în acid. De obicei, peretele interior scapă nevătămat din această activitate. Excesul de acid gastric sau de alte substanţe iritante în stomac sau în intestin poate duce la formarea unor nişe ulceroase. Aceste nişe sunt adesea de mărimea degetului mare. Vătămarea mucoasei protectoare a stomacului accelerează eroziunea. Ulcerul poate apărea în stomac sau în partea superioară a intestinului subţire. Adesea provoacă sângerare, iar sângele apare în scaun, ca o porţiune de culoare întunecată.

Oricui îi poate apărea din când în când un mic ulcer, însă ulcerul mare şi care progresează intens poate provoca durere şi hemoragie. El poate chiar să perforeze peretele stomacului sau al intestinului subţire. Dacă nu este tratat, ulcerul poate chiar să provoace decesul, prin pierderea prea mare de sânge.

Majoritatea bolnavilor de ulcer sunt bărbaţi tineri cărora le plac alimentele excitante, care iau masa pe fugă, fără să mestece bine înainte de a înghiţi, şi care tind să fie mai stresaţi şi să aibă mai multe tulburări emoţionale.

Simptome

De obicei este vorba despre o senzaţie de arsură sau despre o durere ascuţită în abdomen, care apare cel mai des toamna şi iarna (dat fiind că stomacul se teme de frig). În general, este percepută între mese şi poate să ne trezească din somn noaptea. Durerea apare periodic şi are un anumit grad de ritmicitate. De fiecare dată durează una-două ore şi dispare de la sine. De asemenea, bolnavii pot avea vărsături, insomnie, tulburări emoţionale şi proastă dispoziţie.

Cauze

Alimentaţia nesănătoasă este una dintre principalele cauze ale ulcerului. Aceasta include alimente nesănătoase, combinaţii incorecte între alimente, ore de masă neregulate, supraalimentare, consumul de alcool şi fumatul, consumul constant de alimente picante, care irită peretele interior al stomacului, masticarea insuficientă a alimentelor înainte de a le înghiţi, precum şi consumul cronic de medicamente cum sunt aspirina şi alte preparate ce conţin aspirină şi medicamentele care tratează artrita.

Scanned with OKEN Scanner

În medicina tradiţională chineză, stresul este un factor major în cazurile de ulcer. Explicaţia constă în faptul că stresul stârneşte „focul ficatului", care atacă stomacul, dezechilibrându-l şi perturbându-i funcţionarea. Stresul slăbeşte sistemul imunitar, sistemul nervos central şi sistemul digestiv. Ca urmare, corpul îşi pierde capacitatea de a împiedica formarea nişelor ulceroase.

În cadrul unui studiu cu durata de cinci ani, pe un eşantion de peste 8 000 de bărbaţi, cercetătorii au constatat că riscul de apariţie a ulcerului la aceşti subiecţi era influenţat de calitatea vieţii conjugale. La bărbaţii care simţeau că soţiile le oferă iubire şi încurajare, riscul de apariţie a ulcerului era doar la jumătate din riscul evaluat la bărbaţii nefericiţi în căsnicie.

Chiar dacă nu este o cauză directă, fumatul provoacă strâmtarea vaselor de sânge mici, împiedicând hrănirea corectă a peretelui interior al stomacului şi mărind riscul de apariţie a ulcerului. De asemenea, el poate încetini procesul de vindecare, favorizează recidivele repetate şi măreşte riscul de sângerare sau de intervenţie chirurgicală pentru îndepărtarea ţesutului ulceros.

Alcoolul – şi mai ales cel tare – poate stimula fluxul de acid gastric şi vatămă stomacul, mărind şansele de apariţie a ulcerului. Obiceiurile alimentare neregulate sunt şi ele un factor de risc, pentru că împiedică neutralizarea acidului de către mâncare. Unele studii au arătat, de asemenea, că secreţia excesivă de acid clorhidric poate eroda peretele interior al stomacului, ducând, în cele din urmă, la apariţia ulcerului. Consumul regulat de aspirină şi de alte medicamente antiinflamatorii este o altă cauză majoră a ulcerului.

Prevenire şi tratare

Aşa cum arată clar factorii de risc ai ulcerului, putem să prevenim şi să controlăm această problemă. Dat fiind faptul că este, în general, o chestiune legată de stilul de viaţă, sunteţi cel mai bun doctor pe care îl puteţi avea dacă vă lepădaţi de obiceiurile proaste menţionate mai sus.

Ca prim pas, evitaţi alimentele prea fierbinţi sau prea reci, prăjelile şi alimentele prea picante, cum este ardeiul iute. Renunţaţi la fumat şi la băutură. Evitaţi cafeaua, băuturile răcoritoare din comerţ şi drogurile. Respectaţi un program foarte strict al activităţilor sexuale, deoarece ejacularea scade şi mai mult imunitatea şi nivelul *qi*-ului şi aveţi nevoie de ele pentru a combate boala.

Remedii alimentare

- Evitaţi alimentele care sporesc acidul gastric – oţetul, produsele lactate, produsele din făină de grâu, roşiile, cafeaua, zahărul, ananasul, citricele, căpşunele, strugurii, piersicile şi prunele.
- Mâncaţi mai puţin şi mai des (cinci-şase mese pe zi în loc de trei mari).
- Mestecaţi bine hrana înainte de a o înghiţi.
- Mâncaţi cantităţi mai mari din următoarele alimente: supă din oase de porc, supă de pui, supă de oaie, stomac de porc, stomac de vită şi morcovi. Aceste alimente sunt bune pentru stomac şi pot trata ulcerul.
- Se fierb în apă la foc potrivit cinci uncii de brânză de soia cu un pic de zahăr nerafinat. Se consumă ca fel de mâncare la o masă sau în locul unei mese.

Scanned with OKEN Scanner

- Se macină fin placa osoasă a unei caracatiţe. Se iau zilnic două linguri de praf, în apă caldă, înainte de micul dejun. Remediul ajută la oprirea sângerării şi la calmarea durerii şi nu are efecte secundare. Plăcile osoase de caracatiţă sunt bogate în fosfat de calciu şi clorură de sodiu, care opresc sângerarea şi reduc inflamaţia.
- Mâncaţi zilnic multă varză crudă sau beţi mult suc de varză crudă.
- Consumaţi alimente bogate în fibre şi alimente calde (ca temperatură).
- Se arde complet un stomac de porc. Se ia în fiecare dimineaţă, pe stomacul gol, câte o lingură de cenuşă, în apă caldă.
- Consumul regulat de plămân de porc poate opri sângerarea provocată de ulcer.
- Pentru a opri sângerarea, beţi zilnic o cană cu suc de rădăcină de lotus.
- Sucul de cartofi şi cel de varză, băute regulat, pot vindeca ulcerul.
- Mâncaţi câte un singur tip de mâncare. Nu amestecaţi mai multe feluri de alimente la aceeaşi masă. (Nu mâncaţi la o masă şi salată, şi carne, şi cartofi.) Acesta este procedeul cel mai sigur pentru bolnavii de ulcer.

Alte remedii naturale

- Practicaţi regulat exerciţii de respiraţie, gândindu-vă la stomac. Când saliva umple gura, plimbaţi-o un pic prin gură şi apoi înghiţiţi-o în trei reprize, dirijând-o cu gândul către stomac.
- Practicaţi *qigong* prin sunete, emiţând pe respiraţie sunetele „hai", „huu" şi „sü". (Vezi anexa 3.)
- Masaţi-vă de mai multe ori pe zi stomacul şi abdomenul.
- Reduceţi nivelul de stres. Stresul încetineşte procesul de vindecare.
- Apăsaţi cu degetul de mai multe ori pe zi următoarele puncte de presopunctură: Neiguan, Zusanli, Tianshu, Qihai, Taiyi, Shenshu, Juque şi Sanyinjiao. (Vezi anexa 7.)

Urechea (pierderea auzului)

Descriere

Se estimează că 28 de milioane de americani sunt afectaţi de pierderea auzului. Aceasta este o afecţiune caracterizată prin scăderea capacităţii de a auzi cuvinte sau altfel de sunete. Este frustrant să nu poţi înţelege ce ţi se spune sau să nu poţi participa la conversaţie. Poţi fi considerat confuz sau necooperant. Dacă trebuie adesea să daţi mai tare televizorul sau radioul, sau dacă trebuie mereu să le cereţi celorlalţi să repete ce au spus, sau dacă vă treziţi mormăind tot mai des, se impune concluzia că vă pierdeţi auzul.

Cauze

Majoritatea cazurilor de pierdere a auzului implică boli grave din copilărie, cum sunt pojarul, meningita, febra tifoidă, scarlatina şi inflamarea urechii mijlocii. Expunerea la sunete extrem de puternice, asurzitoare şi folosirea anumitor substanţe farmaceutice, cum este chinina, pot avea şi ele ca rezultat pierderea auzului. Pierderea poate fi treptată.

Scanned with OKEN Scanner

Prevenire şi tratare

Oamenii de ştiinţă consideră că adoptarea unui regim alimentar sărac în grăsimi, bazat pe plante, menţine inima sănătoasă şi poate, de asemenea, să protejeze auzul. Un studiu efectuat în Finlanda pe o perioadă de nouă ani a dus la concluzia că alimentaţia este un factor important în prevenirea pierderii auzului şi chiar în recuperarea lui. Cercetătorii au descoperit că persoanele care consumau în principal grăsimi nesaturate auzeau mult mai bine decât cele cu zece ani mai tinere, dar care consumau multe grăsimi hipersaturate („Prevention's New Encyclopedia of Common Diseases", 1984, pp. 221-222).

Remedii naturale

- Evitaţi expunerea la zgomote puternice.
- Eliminaţi din alimentaţie produsele lactate. Chinezii cred că aceste produse pot agrava afecţiunea.
- Mâncaţi regulat arahide proaspete pentru a trata scăderea uşoară a auzului. Strămoşii chinezilor credeau că pierderea auzului este un simptom al îmbătrânirii premature, pe care arahidele o pot preveni.
- Mâncaţi ca fel de mâncare la o masă rinichi de porc. Chinezii cred că auzul depinde de starea de sănătate a rinichilor, iar rinichii de porc pot hrăni rinichii umani.
- Păstraţi energia rinichilor prin intermediul abstinenţei sexuale sau, şi mai bine, printr-o activitate sexuală disciplinată.
- Trageţi-vă des de urechi şi masaţi-le ; urechile sunt legate de rinichi şi de funcţia auzului.
- Practicaţi de mai multe ori pe zi exerciţiul intern al lui Dharma „Bătaia Tobei Cereşti". (Vezi anexa 5.)
- Apăsaţi cu degetul de mai multe ori pe zi următoarele puncte de presopunctură : lobii urechilor, Hegu, Waiguan, Quchi, Qihai, Taixi, Zusanli, Zhongzhu, Lianquan, Fengchi şi Yifeng. (Vezi anexa 7.)

Vaginita

Descriere

Vaginita este orice infecţie, inflamaţie sau iritaţie vaginală care produce modificări ale secreţiei vaginale normale. Printre tipurile comune de vaginită se numără candidoza vaginală şi infecţiile nespecifice. S-a constatat că gravidele sau femeile care suferă de diabet sunt mai vulnerabile la această afecţiune.

Simptome

Printre ele se numără senzaţia de arsură sau de mâncărime, roşeaţa în zona vaginală, secreţia vaginală abicioasă, precum şi modificarea culorii, a mirosului sau a cantităţii secreţiei.

Cauze

Vaginita este provocată, în general, de o dereglare a echilibrului vaginal. De exemplu, iritarea produsă de prea mult spălat, de săpunuri care conţin substanţe foarte active sau de produse parfumate pentru igiena feminină, lenjerie sau pantaloni prea strâmţi,

Scanned with OKEN Scanner

mersul pe bicicletă sau actul sexual. Printre cauzele frecvente se numără şi stresul, graviditatea, diabetul, modificările hormonale, sistemul imunitar dereglat, pilulele anticoncepţionale şi boli care pot afecta sistemul normal de apărare al organismului împotriva candidozei.

Prevenire şi tratare

Evitaţi contactul sexual până la vindecarea deplină. Evitaţi spălatul – vaginul sănătos se curăţă singur. Spălaţi zona genitală o dată pe zi, cu apă un pic sărată. Evitaţi lenjeria intimă şi pantalonii prea strâmţi, precum şi produsele parfumate pentru igiena intimă, care pot irita pielea sensibilă. Faceţi de două ori pe zi baie de şezut cu apă rece, care ajută la tratarea scurgerilor vaginale şi a inflamaţiei. Schimbaţi-vă zilnic lenjeria intimă – sau chiar de două ori pe zi.

Notă: dacă starea nu se îmbunătăţeşte, consultaţi un specialist.

Remedii alimentare

- Consumaţi oţet de mere, lucernă, pătrunjel, boabe de soia şi trifoi roşu.
- Se fierb în apă la foc iute „urechi de lemn" (*Auricularia polytricha*) şi se adaugă un pic de zahăr nerafinat. Se bea zeama şi se mănâncă tot din ea, pentru tratarea sângerării vaginale.
- Mâncaţi căţei de usturoi sau fierbeţi-i în apă la foc iute şi beţi zeama de două ori pe zi.
- Se fierb în trei pahare de apă, la foc iute, o jumătate de uncie de frunze de ridiche uscate şi se adaugă un praf de sare. Se bea zeama fierbinte, de două ori pe zi, timp de o lună.
- Se fierb în apă la foc iute două caracatiţe şi opt uncii de carne de porc slabă, cu un pic de sare. Se mănâncă de două ori pe zi, timp de o săptămână, pentru a trata secreţia vaginală anormală.
- Se fierbe în trei căni de apă, la foc mic, un amestec dintr-o jumătate de uncie de fasole din specia *Dolichos lablab*, o uncie de igname şi două uncii de orez cleios (glutinos). Se bea zeama fierbinte. Remediul tratează vaginita şi reduce secreţia vaginală anormală.
- Se fierb în apă la foc iute două uncii de fasole din specia *Dolichos lablab* cu un pic de zahăr şi se bea zeama fierbinte. Remediul reduce secreţia vaginală anormală.

Vărsăturile

Descriere

Această afecţiune se caracterizează prin împingerea conţinutului stomacului în sus pe esofag şi eliminarea lui pe gură.

Cauze

Vărsăturile pot avea multe cauze, printre care se numără – fără să epuizăm lista – otrăvirea, medicamentele, indigestia, răul de călătorie, gastroenterita sau alte infecţii, uremia, deranjamentele stomacale, ulcerul sau alergia la anumite alimente. O femeie care vomită dimineaţa poate fi în primele faze ale graviditătii.

Scanned with OKEN Scanner

Notă: vomatul poate fi semnul unei afecţiuni mai grave. Dacă el persistă şi nu vă simţiţi mai bine, trebuie să consultaţi un medic.

Prevenire şi tratare

Remedii alimentare

- Beţi suc de ghimbir amestecat cu lapte şi un pic de zahăr.
- Mestecaţi încet câteva prune.
- Se bea o cană cu ceai cald amestecat cu un pic de ghimbir proaspăt şi coajă de lămâie uscată.
- Beţi suc de lămâie cu un pic de sare.
- Amestecaţi suc de ghimbir proaspăt cu miere. Beţi-l cu un pic de apă caldă.
- Se fierb în abur două linguri de suc de *Allium tuberosum* proaspăt, o lingură de suc de ghimbir proaspăt şi opt uncii de lapte proaspăt. Se bea cald, pe stomacul gol.
- Sucul de ridiche poate opri vomatul.
- Se fierb în apă la foc iute câteva cuişoare cu un pic de *Diospyros kaki calyx* (este forma uscată, care se obţine din curmale japoneze proaspete). Se bea câte o jumătate de cană, de trei ori pe zi.
- Se fierb în apă la foc iute curmale negre şi câteva cuişoare întregi. Curmalele se mănâncă şi zeama se bea, pe stomacul gol, o dată pe zi.
- Mestecaţi încet două uncii de coajă de grepfrut unsă cu miere, pentru a opri vomatul.
- Înghiţiţi două gălbenuşuri, pentru a opri vomatul.

Alte remedii naturale

- Apăsaţi cu degetul de mai multe ori pe zi următoarele puncte de presopunctură: Zhongwan, Burong, Yutang, Zusanli, Tianshu, Youmen, Juque, Quschi, Shangwan, Jiuwei, Xiawam şi Qihai. (Vezi anexa 7.)
- Se loveşte uşor cu palma sau cu pumnul timp de cinci-zece minute partea de sus a spatelui bolnavului.

Vezica biliară (pietre la vezica biliară)

Vezi „Pietrele la vezica biliară”.

Scanned with OKEN Scanner

Epilog

S-au spus multe despre sistemul chinez de îngrijire naturală a sănătăţii. El cuprinde o filosofie de viaţă pură, sănătoasă şi numeroase tehnici şi metode preţioase elaborate şi descoperite de chinezii din vechime pentru a trăi în cel mai bun mod posibil. Principiile şi metodele acestui sistem special de îngrijire naturală a sănătăţii se bazează pe respectarea legilor naturii şi decurg din ele. Dacă vă conformaţi acestor legi, veţi fi sănătos şi veţi trăi mult. Dacă le încălcaţi, veţi avea probleme şi, până la urmă, natura vă va pedepsi.

Emerson a spus cândva că, dacă gândim pe termen lung, sănătatea este cea mai mare bogăţie. Această idee a fost confirmată de Elbert Hubbard, care a spus: „Dacă eşti sănătos, probabil că eşti fericit, iar dacă ai parte de sănătate şi fericire, ai toată bogăţia ce îţi trebuie". Într-adevăr, sănătatea este o binecuvântare şi cel mai important atu pentru un trai fericit. Dar iată că în vârtejul haotic al vieţii moderne, în goana lor după bani şi glorie deşartă, oamenii uită adesea acest adevăr uriaş, până când îşi pierd sănătatea. În lumina acestei realităţi, devine şi mai important să adoptăm cât mai devreme un stil de viaţă sănătos, astfel încât să ne devină o a doua natură, şi atunci sănătatea îşi va purta singură de grijă. Practica duce la perfecţiune. Dacă spiritul vrea asta, trupul se întăreşte.

Vă doresc tuturor noroc şi succes pe calea către sănătatea maximă şi longevitate.

Scanned with OKEN Scanner

Scanned with OKEN Scanner

Anexa 1

Qigong: exerciţiile de respiraţie chinezeşti

Occidentalilor li se poate părea ciudată ideea că respiraţia ar putea fi un exerciţiu fizic şi cu atât mai mult că ar fi o tehnică sau o artă. Pentru ei, respiraţia este o funcţie biologică de la sine înţeleasă, aşa că nu văd rostul învăţării unei tehnici de respirare. La urma urmei, toată lumea respiră tot timpul. Şi totuşi, respirarea este o artă a vieţii sănătoase şi încă o artă supremă. Felul în care respirăm poate avea o influenţă uriaşă asupra sănătăţii noastre şi asupra procesului de vindecare. În primul rând, felul în care respirăm determină cantitatea de oxigen ce intră în organism şi eficienţa utilizării lui – or, pentru viaţă nimic nu este mai important decât oxigenul.

Am pus *qigong*-ul, setul de exerciţii de respiraţie chinezeşti, înaintea tuturor celorlalte exerciţii chinezeşti de păstrare a formei deoarece consider că acesta este punctul de pornire logic. Da, respiraţia este pentru sănătatea firească şi pentru procesul de vindecare ceea ce este aerul pentru viaţă. În realitate, toate exerciţiile chinezeşti de păstrare a formei au în ele arta *qigong*-ului şi le cer practicanţilor să-şi coordoneze mişcările cu ritmul respiraţiei. Nu este nici o exagerare în afirmaţia că *qigong* este „firul călăuzitor", o legătură care străbate toate celelalte tipuri de exerciţii chinezeşti de păstrare a formei. De fapt, el este în miezul metodelor chinezeşti naturale de întreţinere a sănătăţii şi de vindecare şi constituie piatra de temelie a tuturor exerciţiilor de păstrare a formei care au existat în China de 5 000 de ani încoace. Prin urmare, înţelegerea deplină a principiilor *qigong*-ului şi o bază solidă a tehnicilor *qigong* sunt premisele obţinerii beneficiilor maxime din celelalte tipuri de exerciţii fizice chinezeşti.

În *Tratatul de medicină internă al Împăratului Galben* scrie: „Inspiră şi expiră aerul esenţial, stai singur păzindu-ţi spiritul... Dacă suferi de rinichi, trezeşte-te pe la 3 noaptea şi practică *qigong* cu faţa către sud". Este limpede că Împăratul Galben şi sfătuitorii lui în ale medicinei considerau că respiraţia este atât o tehnică – şi trebuie să fie învăţată –, cât şi o metodă de vindecare. În zilele noastre, popularitatea *qigong*-ului este din ce în ce mai mare în întreaga lume. Se estimează că doar în China sunt 200-250 de milioane de persoane care practică zilnic *qigong*.

Termenul *qigong* din limba chineză este alcătuit din două cuvinte separate: *qi* şi *gong*. În traducere literală, *qi* înseamnă „aer" sau „aerul inspirat şi expirat", iar *gong* înseamnă „exersare, tehnică şi măiestrie". Scopul *qigong*-ului este să întărească, să regleze şi să controleze *qi*-ul oamenilor, ducând la menţinerea sau restabilirea echilibrului *yin-yang* al organismului, întărirea imunităţii, vindecarea bolilor, întărirea sexualităţii şi prelungirea vieţii, pentru ca, în cele din urmă, să ajungă la contopirea cu universul, sublimarea în natură. Prin urmare, *qigong* este mai mult decât o serie de exerciţii fizice, este o filosofie, o filosofie chineză străveche, care reprezintă însuşi nucleul sistemului chinez

de îngrijire naturală a sănătăţii. Dat fiind faptul că *qigong* îmbină meditaţia cu respiraţia reglată pentru a stimula circulaţia energiei vitale în corp, el este în acelaşi timp preventiv şi terapeutic şi, prin urmare, poate fi practicat atât de cei sănătoşi, cât şi de cei bolnavi.

Qigong este un set special de exerciţii care au ca scop stimularea fluxului *qi*-ului în corp, pentru a ne întări imunitatea şi capacitatea de autovindecare. În concretizarea efectelor lor terapeutice, toate metodele chinezeşti naturale de menţinere a sănătăţii şi de vindecare, la fel ca şi artele marţiale, se bazează, în mare măsură, pe stăpânirea tehnicilor *qigong*.

Exerciţiile *qigong* au mai multe dimensiuni: mişcările delicate, poziţiile corecte, reglarea respiraţiei, meditaţia intensă, precum şi dirijarea fluxului de energie în interiorul corpului. Este vorba cu adevărat despre însăşi esenţa vieţii. Pentru a obţine cele mai bune rezultate terapeutice, trebuie ca toate aceste aspecte să se îmbine armonios. Desigur, eficienţa *qigong*-ului poate fi mult sporită dacă se combină cu alte tipuri de exerciţii pentru menţinerea naturală a sănătăţii, pe care le prezint pe scurt în această carte. De fapt, exerciţiile de respiraţie sunt o parte integrantă a tuturor tipurilor de exerciţii pentru menţinerea naturală a sănătăţii pe care le voi descrie. Într-adevăr, *qigong* a devenit o parte atât de importantă a vieţii chinezilor, încât înţelepţii chinezi spun că trebuie să-l practicăm indiferent dacă şedem, mergem sau suntem culcaţi în pat.

Qi-ul

Nu este surprinzător faptul că un set de exerciţii atât de importante se sprijină pe teorii complexe. Mai presus de toate este teoria despre *qi*. Chinezii acordă *qi*-ului atât de multă atenţie pentru că ei consideră că din *qi* au apărut toate formele de viaţă. Într-adevăr, el este originea universului. În sistemul chinez de îngrijire naturală a sănătăţii, *qi* este considerat materia fundamentală şi forţa motoare a apariţiei şi menţinerii vieţii. După cum ştim, pe parcursul vieţii trupul şi mintea se modifică permanent. Acest proces continuu de modificare este numit metabolism şi include respirarea aerului, digerarea hranei, circulaţia sângelui, excretarea reziduurilor, distribuirea salivei şi modularea emoţiilor. Din punctul de vedere al chinezilor, acest proces este activat şi controlat de *qi*-ul din corp. În acest sens, *qigong* are ca scop întărirea *qi*-ului, pentru a îmbunătăţi procesul metabolic şi, prin el, starea generală de sănătate.

Însă *qi* înseamnă mult mai mult decât „respiraţie" sau „aer" – termenul înseamnă şi „energia vitală" a omului. Cu toate că este invizibil şi impalpabil, *qi* e substanţa-cheie care leagă trupul de spirit şi se consideră că este strâns legat de sânge şi de salivă. Este adevărat că ele sunt interdependente. Chinezii din vremurile vechi credeau că *qi* comandă sângelui. Ca atare, circulaţia lină a sângelui depinde de circulaţia lină a *qi*-ului. Dacă este întrerupt fluxul de *qi*, sângele se coagulează. Dacă fluxul de *qi* se opreşte complet, se opreşte circulaţia sanguină. Prin urmare, pentru a stimula circulaţia sanguină, trebuie să stimulăm circulaţia *qi*-ului. Pentru a hrăni, a întări şi a încălzi sângele, trebuie să hrănim, să întărim şi să încălzim *qi*-ul.

Pe de altă parte, sângele reprezintă baza materială a *qi*-ului. Fără sânge nu este nici *qi*. Dacă sângele este închegat, e obstrucţionat şi fluxul de *qi*. *Qi*-ul obstrucţionat şi sângele închegat semnifică dezechilibrul energiei corpului şi duce la disfuncţii ale organelor interne şi la diverse boli. De exemplu, când se blochează *qi*-ul plămânilor,

Scanned with OKEN Scanner

apare, de obicei, tusea. Tot aşa, când *qi*-ul inimii este deficient, ne simţim obosiţi şi cu moralul scăzut. Dezechilibrarea *qi*-ului stomacului duce la vărsături şi aciditate gastrică. Dacă este deficitar *qi*-ul rinichilor, suferim de disfuncţii sexuale şi incontinenţă.

Mulţi factori pot perturba circulaţia corectă a *qi*-ului în corp. Printre ei se numără alimentaţia nesănătoasă sau combinaţiile nepotrivite de alimente, emoţiile excesive, stresul, oboseala şi vremea rea. Prin urmare, circulaţia puternică şi lină a *qi*-ului în corp are o importanţă vitală.

Acest *qi* din corp îşi are originea în „Poarta Vieţii", care se află între rinichi, iar chinezii din vechime îl considerau rădăcina vieţii. Prin practicarea *qigong*-ului, *qi*-ul poate fi acumulat, depozitat, controlat, concentrat, reglat, dirijat şi chiar eliberat. El este legătura-cheie dintre esenţa sexuală şi spirit. De fapt, scopul suprem al practicii *qigong* este stabilirea unui echilibru perfect între esenţa sexuală, *qi* şi spirit. Experimente ştiinţifice moderne arată că *qi*-ul generat prin *qigong* poate avea diferite manifestări fizice – electricitate, magnetism, lumină şi sunet. Poate fi sub formă de electricitate statică, unde electromagnetice, infrasunete şi curenţi de particule. Aceasta arată că trupul omenesc este un câmp puternic, care generează căldură, lumină, electricitate şi sunet. Trupul omenesc este un sistem extrem de complex, plin de mistere şi de posibilităţi. El provoacă ştiinţa modernă la cercetarea şi la cunoaşterea acestor proprietăţi miraculoase aflate în formă latentă în om. În această privinţă, *qigong* este foarte promiţător, mai ales atunci când se combină cu echipamentele tehnologiei moderne.

Vorbind în general, există două tipuri de *qi*. Unul este *qi*-ul înnăscut, primit odată cu viaţa de la părinţi şi depozitat în rinichi. Celălalt este *qi*-ul dobândit, derivat din elementele nutritive obţinute prin mâncare, băutură şi respiraţie. În *Tratatul de medicină internă al Împăratului Galben* se spune: „*Qi*-ul adevărat este o combinaţie între ceea ce am primit de la Cer şi *qi*-ul din hrană. Qi este răspândit în tot corpul". Acelaşi concept este repetat un pic diferit în analiza la *Tratatul de medicină internă al Împăratului Galben* făcută de Zhang Jingyue: „*Qi*-ul adevărat este *qi*-ul original. *Qi*-ul din Cer este primit prin nas; *qi*-ul din hrană intră prin stomac. Cel ne-născut este hrănit de *qi*-ul dinaintea naşterii; cel născut este hrănit de *qi*-ul de după naştere". Dat fiind faptul că *qi*-ul înnăscut – sau rezerva de *qi* primordial – este limitat şi nu se primeşte decât o dată în viaţă, trebuie să fie completat de *qi*-ul dobândit, astfel încât corpul nostru să poată funcţiona corect. Teoretic, dacă nu cheltuim în viaţă nici un pic din *qi*-ul înnăscut, putem trăi fără să avem nevoie de prea multă completare. În acest sens, *qi*-ul înnăscut funcţionează la fel ca bateria maşinii. Cu cât o folosim mai puţin, cu atât durează mai mult. Dacă nu folosim deloc maşina, nu trebuie să înlocuim sau să reîncărcăm bateria.

Pe lângă cele două categorii mari de *qi* descrise mai sus, chinezii din vechime au clasificat *qi*-ul din corp în şase categorii: *qi*-ul primordial sau original, *qi*-ul esenţei sexuale, *qi*-ul sângelui, *qi*-ul organic, *qi*-ul circulator şi *qi*-ul de apărare. *Qi*-ul primordial este numit şi *qi*-ul pur, pe care îl primim odată cu viaţa de la părinţi şi care este stocat între rinichi, în „Poarta Vieţii". *Qi*-ul primordial este cel care stă la baza vieţii, sau sursa vieţii, care se poate transforma în *qi*-ul esenţei sexuale. *Qi*-ul primordial ne determină în mare măsură caracteristicile ereditare şi are o mare influenţă asupra sănătăţii noastre pe tot parcursul vieţii.

Qi-ul esenţei sexuale guvernează şi determină vitalitatea noastră sexuală. Pe lângă sursa reprezentată de *qi*-ul primordial, el provine şi din hrană şi activitatea sexuală şi se depozitează în rinichi. *Qi*-ul sângelui provine din hrană şi este transportat de sânge prin

corp. El determină puterea şi curajul pe care le avem şi funcţionarea organelor noastre. *Qi*-ul organic există în corp ca factor de armonizare a organelor. *Qi*-ul circulator este cel care circulă împreună cu sângele prin vase şi poate fi stimulat prin acupunctură sau presopunctură. *Qi*-ul de apărare, aşa cum arată numele, determină forţa sistemului nostru imunitar. El apără corpul de boli. În condiţii normale, *qi*-ul de apărare este latent în organe, dar intră în acţiune atunci când corpul e ameninţat de agenţii patogeni externi.

Este important să observăm că diferitele tipuri de *qi* sunt legate strâns între ele, cu toate că au funcţii diferite. Într-un sens larg, ele constituie o singură entitate. Doar în totalitatea sa putem avea o imagine deplină a lui *qi* şi îi putem înţelege importanţa pe toate planurile. *Qi*-ul circulă prin corp, hrănind şi întreţinând viaţa, restabilind echilibrul *yin-yang* şi vindecând boala. Şi mai uimitor este faptul că el poate fi pus să acţioneze în diferite scopuri: diagnosticare sau vindecare, detectare sau luptă, aşa cum o dovedesc maeştrii *qigong* şi practicanţii artelor marţiale.

Funcţiile biofizice ale lui *qi* pot fi rezumate în următoarele cinci cuvinte: stimulare, reglare, păstrare, prevenire şi refacere. Funcţia de stimulare a *qi*-ului se manifestă prin stimularea creşterii energiei, spiritului, sângelui, esenţei sexuale şi salivei. Funcţia lui de reglare se concretizează în rolul pe care îl are în circulaţia sângelui şi a elementelor nutritive prin întregul corp, oriunde este nevoie de ele. Funcţia de păstrare se manifestă prin capacitatea lui de a păstra energia şi esenţa sexuală a corpului. Funcţia de prevenire se concretizează în întărirea imunităţii corpului şi ferirea lui de îmbolnăvire. Funcţia de refacere se manifestă prin capacitatea de a restabili echilibrul dintre spirit şi corp şi dintre energiile *yin* şi *yang* ale corpului şi, în cele din urmă, de a restabili starea de sănătate. Aceasta înseamnă eliminarea perturbărilor produse de boli, oboseală, lipsa somnului, deficienţe din punct de vedere nutriţional sau manifestări excesive ale emoţiilor.

Aplicaţiile terapeutice ale *qigong*-ului se împart în trei domenii. În primul rând, *qigong* menţine sănătatea celor care îl practică şi îi vindecă. În al doilea rând, poate diagnostica bolile altora. În al treilea rând, poate vindeca alte persoane.

Păstrător al sănătăţii şi autovindecător

Qigong este un instrument natural foarte puternic de prevenire şi de vindecare a bolilor. Numeroase studii clinice şi mii de ani de experienţă a chinezilor sunt mărturiile acestui adevăr. *Qigong* îşi manifestă efectele de păstrare a sănătăţii în mai multe feluri.

În primul rând, poate să intensifice capacitatea de reglare a inimii pe care o are sistemul nervos central, întărind miocardul, îmbunătăţind circulaţia sângelui, scăzând tensiunea arterială şi ritmul cardiac şi stimulând metabolismul intern.

În al doilea rând, el mai poate şi să stimuleze mişcările stomacului şi ale colonului, să mărească secreţia de enzime digestive şi să întărească sistemul endocrin. În cadrul unor experimente ştiinţifice moderne din China s-a constatat, de asemenea, că *qigong* poate regla substanţele adenozin monofosfat ciclic şi guanozin monofosfat ciclic. Ele joacă un rol vital în procesul respiraţiei şi în aprovizionarea cu oxigen a celulelor din corp. Pe scurt, *qigong* ne poate întări mult sistemul imunitar, făcându-ne mai rezistenţi la boli şi accelerând procesul de refacere.

În experimentele clinice, *qigong* şi-a dovedit şi capacitatea de a trata maladii cronice şi degenerative – diabet, astm, bronşită cronică, obezitate, boli renale cronice, afecţiunile

Scanned with OKEN Scanner

sistemului circulator periferic, reumatism, cancer, hipertensiune, constipaţie permanentă, tulburări gastrice, stres şi depresie, ulcer gastric şi duodenal, maladii cardiace, îmbătrânire prematură, insomnie, scleroză multiplă, sindromul menopauzei, sindromul de postatac cerebral şi boala Parkinson. Într-adevăr, el este un panaceu din arsenalul sistemului chinez de îngrijire naturală a sănătăţii, care vă poate ajuta să luptaţi cu, practic, orice boală. El este deosebit de eficient în tratarea disfuncţiilor cronice ale sistemelor digestiv, nervos, respirator şi cardiovascular. De fapt, mulţi chinezi care suferă de boli considerate incurabile în medicina occidentală, cum sunt cancerul şi bolile cardiace, au fost trataţi cu succes prin *qigong*.

Qigong este benefic pentru toată lumea, chinezi sau de altă naţionalitate, tineri sau bătrâni, bărbaţi sau femei, bolnavi sau sănătoşi. El este cu adevărat un vindecător universal şi un gardian al sănătăţii. Pentru a înţelege modul în care acţionează *qigong*-ul, trebuie să examinăm mai atent principiile şi premisele care stau la baza lui.

O astfel de premisă este vechea credinţă chineză despre *yin* şi *yang*. Ca să ne putem bucura de sănătate şi de viaţă lungă, aceste două aspecte ale vieţii – *yin* şi *yang* – trebuie să fie în echilibru şi să conlucreze armonios. De exemplu, spiritul este *yin*, invizibil şi impalpabil, în vreme ce corpul e *yang*, vizibil şi palpabil. Sănătatea noastră mentală este legată indisolubil de cea fizică. De aceea, în practica *qigong* meditaţia merge mână în mână cu respiraţia reglată, iar seninătatea cu mişcarea delicată a energiei în corp. Prin urmare, este un exerciţiu şi un instrument terapeutic holistic, care antrenează simultan corpul şi mintea. El reglează corpul prin poziţia corectă, destinde mintea prin concentrarea asupra *dantian*-ului şi antrenează sistemul respirator prin intermediul respiraţiei line, prelungite, ca un fir – respiraţie foarte lentă, delicată şi prelungită, ca un fir de aţă lung. Ne influenţează starea fiziologică şi corectează stările patologice. Activează enorma forţă latentă din corpul omenesc, punând-o în slujba vindecării şi a imunităţii.

Qigong îşi trage forţa uriaşă din două elemente esenţiale: pacea minţii şi reglarea respiraţiei. În viziunea chinezilor, toate bolile sunt provocate de blocarea *qi*-ului în corp şi de dezechilibrul dintre minte şi trup, care scade imunitatea organismului. Modalitatea fundamentală de a preveni şi de a trata bolile este, prin urmare, menţinerea unei circulaţii line şi continue a *qi*-ului prin corp şi întărirea sistemului imunitar. Într-un studiu clinic efectuat în China s-a raportat că, după ce au practicat *qigong*, pacienţilor respectivi le-a crescut de două-trei ori nivelul proteinelor imunitare. Experimente clinice au arătat, de asemenea, că în timpul efectuării exerciţiilor *qigong* creşte capacitatea globulelor albe de a elimina boala. Toate acestea duc la concluzia că *qigong* ne poate creşte imunitatea.

Qigong este o minunată modalitate de a menţine sau de a reface echilibrul şi armonia dintre minte şi trup sau *yin* şi *yang*. El relaxează cu adevărat corpul şi calmează spiritul. Prin reglarea funcţionării sistemului nervos central, el duce la o stare de seninătate, care provine, parţial, din creşterea temperaturii corpului şi a ratei de absorbţie a oxigenului şi scăderea ritmului cardiac. Cercetătorii au dovedit că suntem cei mai predispuşi la îmbolnăvire atunci când suntem obosiţi, fizic şi psihic, deoarece oboseala ne slăbeşte sistemul imunitar. Dat fiind faptul că viaţa este scurtă şi ispitele de toate felurile sunt multe, avem cu toţii tendinţa de a munci sau de a ne juca prea mult, neglijând odihna şi destinderea indispensabile sănătăţii. *Qigong*, mai ales atunci când ajunge să facă parte din viaţa de zi cu zi, ne aminteşte regulat că ce e prea mult e prea mult şi este vremea să facem o pauză atât mentală, cât şi fizică. Spre deosebire de alte forme de odihnă,

Scanned with OKEN Scanner

qigong nu destinde doar trupul, ci şi mintea. Practicarea lui creează o stare de linişte a spiritului şi, astfel, creşte calitatea odihnei, fie ea somn sau destindere. Într-adevăr, *qigong* este o minunată formă de odihnă.

Inducând o stare de linişte şi de pace a minţii, *qigong* stabilizează activitatea corticală, protejează cortexul cerebral, stimulează circulaţia sângelui, scade tensiunea arterială, alungă insomnia şi calmează durerile cronice, stimulează acumularea şi păstrarea *qi*-ului, restabileşte funcţionarea corectă a corpului, ameliorează dereglările organelor interne şi întăreşte imunitatea.

Pacea spiritului înseamnă starea de linişte a cortexului cerebral. Experimente fiziologice arată că, atunci când cineva se află în starea de linişte indusă de exerciţiile de respiraţie, cortexul cerebral este într-o stare reglată. Aceasta reduce supraexcitarea şi oboseala celulelor corticale, care duc mult prea adesea la dereglări funcţionale şi la boli degenerative. Rezultatul obţinut este întărirea minţii şi a trupului, care se completează reciproc, într-o stare armonioasă de echilibru dinamic, îmbunătăţind starea generală de sănătate şi asigurând o viaţă mai lungă. Teoriile moderne arată că starea de conştienţă ne poate afecta sistemul nervos în mod implicit şi subtil. Aceasta ajută la explicarea faptului că *qigong* este atât de eficient în tratarea unor probleme ca hipertensiunea, ulcerul gastric, îmbătrânirea şi neurastenia, care sunt strâns legate de cortexul cerebral.

La fel de semnificativă este şi marea capacitate a *qigong*-ului de a elimina stresul psihic şi depresia – o veste excelentă pentru multă lume. Studii moderne arată că aproximativ 60% dintre boli sunt legate de stres. Mintea şi trupul sunt o entitate inseparabilă – încercarea de a le despărţi este o greşeală. Stresul şi stimularea emoţională perturbă funcţionarea normală a sistemului nervos, scăzând imunitatea şi agravând afecţiunile. Astfel, tensiunea, suferinţa, teama, grijile şi anxietatea pot duce la hipertensiune, insomnie, tulburări gastrointestinale, ulcer peptic, palpitaţii, constipaţie, senzaţie de presiune în torace, incontinenţă şi tulburări mentale. S-a descoperit că şi cancerul este strâns legat de starea psihică şi emoţională. De obicei, cineva care are o depresie cronică este de două ori mai predispus la apariţia cancerului. *Qigong* face mintea să uite de lucrurile din afară şi să se concentreze asupra mişcării *qi*-ului din corp. De asemenea, elimină stresul şi ne creează o stare de spirit sănătoasă, care este foarte utilă pentru vindecarea bolilor şi pentru starea generală de sănătate.

Aşa cum am arătat mai devreme, *qigong* stimulează circulaţia sângelui. Chinezii din vremurile vechi susţineau că *qi* comandă sângelui şi poate să-l producă, să-l facă să circule şi să-l regleze. Ca atare, circulaţia lină a sângelui depinde de circulaţia lină a *qi*-ului. Experimente clinice arată că în timpul exerciţiilor de *qigong* arterele de măresc, semnalând creşterea circulaţiei sanguine, iar ritmul cardiac scade. Este limpede că aceste efecte sunt minunate pentru cei care suferă de hipertensiune şi de boli cardiace.

De asemenea, *qigong* ne sensibilizează la funcţionarea internă a corpului, printr-un proces numit „vedere interioară". Dacă îndreptăm deliberat ochiul minţii către interiorul corpului şi organele aflate acolo, nu către obiecte exterioare, suntem atenţi la noi înşine şi asistăm cu bună ştiinţă la funcţionarea organelor interne. Această practică îmbunătăţeşte funcţionarea lor generală şi protejează corpul de intervenţiile externe.

Înţelepţii chinezi spuneau adesea: „Starea de linişte şi seninătate a minţii produce şi păstrează energia vitală. Dacă vă păziţi şi economisiţi spiritul şi esenţa, puteţi îndepărta orice boală". Conform teoriei medicinei chineze, nici o boală nu ne poate afecta dacă energia vitală ne umple corpul, iar spiritul stă liniştit în trup. Evident, în medicina

Scanned with OKEN Scanner

chineză energia vitală este considerată baza sistemului imunitar. Cu cât avem mai multă, cu atât suntem mai sănătoşi şi mai puţin vulnerabili la boli.

La un nivel mai activ, practicarea *qigong*-ului dirijează deliberat *qi*-ul în jos, către o zonă mică din partea inferioară a abdomenului numită *dantian*, care este rezervorul de *qi*. Această practică măreşte direct rezerva de *qi* din *dantian*. Toţi cei care practică *qigong* în mod consecvent vor percepe după câteva luni de exersare curgerea *qi*-ului şi acumularea lui în *dantian*. Ca urmare, simt că spiritul înfloreşte, creşte eficienţa în muncă, este stimulată vitalitatea sexuală şi este întărită imunitatea la boli. Rezultatele experimentelor arată, de asemenea, că în timpul efectuării exerciţiilor de *qigong* şi ca rezultat al lor, numărul de secvenţe respiratorii poate fi redus de la obişnuitul 15-20 pe minut la extraordinarul patru-cinci pe minut. De asemenea, scade evident ritmul cardiac, consumul de oxigen se reduce cu 30%, iar metabolismul se reduce cu 20%. Toate acestea demonstrează că *qigong* este o modalitate eficientă de economisire a energiei. Aceasta explică faptul că maeştrii *qigong* au nevoie de mult mai puţină hrană şi somn şi totuşi au mai multă energie şi vitalitate decât oamenii obişnuiţi.

Exerciţiile *qigong* au ca efect şi un masaj al cavităţii abdominale. Acest efect îl are procesul respiraţiei regulate, care face diafragma să se mişte în sus şi în jos cu o amplitudine mult mai mare decât de obicei. Radioscopia arată că la maeştrii de *qigong* amplitudinea mişcărilor diafragmei este de patru-cinci ori mai mare decât la oamenii obişnuiţi. Acest masaj activ stimulează mişcările peristaltice şi sprijină digestia şi absorbţia elementelor nutritive din alimentaţie. La rândul lor, acestea stimulează funcţionarea inimii, a rinichilor, a ficatului şi a plămânilor, ceea ce face să crească mult calitatea digestiei şi să fie prevenite şi tratate afecţiunile legate de digestie şi de stomac. S-a constatat că după efectuarea exerciţiilor de *qigong* creşte cantitatea de enzime digestive din corp. Acesta este motivul pentru care *qigong* poate să stimuleze apetitul şi să vindece indigestia, constipaţia cronică şi ulcerul gastric. În acelaşi timp, el măreşte efectiv capacitatea pulmonară şi capacitatea corpului de a debarasa organele interne de reziduuri şi obstrucţii.

Mai mult, prin combinarea meditaţiei cu respiraţia regulată, *qigong* creează un echilibru perfect între energiile *yin* şi *yang* din corp, aduce la normal nivelul hormonilor sexuali, creşte sexualitatea şi vindecă disfuncţiile sexuale, inclusiv impotenţa. Aşa cum am arătat mai înainte, stăpânirea *qigong*-ului este esenţială pentru practicarea activităţii sexuale disciplinate, care, la rândul ei, stimulează vitalitatea sexuală şi imunitatea, ducând la longevitate şi nemurire.

Qigong, prin respiraţia profundă practicată pe o perioadă îndelungată, contribuie cu adevărat la curăţarea trupului şi a sângelui de agenţii poluanţi absorbiţi. Acest lucru este deosebit de important în lumea modernă, în care poluarea de diferite tipuri a devenit un mod de viaţă. În acest caz, dacă nu respirăm suficient aer curat, sau respirăm doar superficial, oxigenul care pătrunde va fi mult mai puţin decât bioxidul de carbon care iese, favorizând acumularea în corp a bioxidului de carbon otrăvitor. Oxigenul este un detoxifiant care elimină din corp otrăvurile. În schimb, bioxidul de carbon este otrăvitor, iar acumularea lui în corp poate scădea nivelul energiei vitale, provocând dureri şi îmbătrânire prematură. Punând accentul pe respiraţia profundă, *qigong* ne face să inspirăm cât mai mult oxigen şi ne debarasează de cât mai mult bioxid de carbon, păstrându-ne astfel corpul curat şi ţinând în şah problemele potenţiale. De asemenea, *qigong* este un excelent antrenament pentru funcţionarea plămânilor. Experienţa şi observaţiile ne arată clar: cu cât respirăm mai profund, cu atât trăim mai mult. Aceeaşi

Scanned with OKEN Scanner

regulă este valabilă şi pentru lumea animală. Broasca-ţestoasă este lentă, respiră profund şi trăieşte mult mai mult decât majoritatea celorlalte animale. În schimb, iepurele şi porcul respiră rapid, iar viaţa lor este scurtă.

Cel mai direct efect al *qigong*-ului în vindecarea naturală este, probabil, capacitatea potenţială a oricui de a-şi face în mod deliberat energia să curgă către zonele sau organele afectate. Prin *qigong* puteţi îndrepta puternicul *qi* acumulat astfel către oricare parte a corpului în care apare un blocaj sau o disfuncţie. Dacă este dirijată către zona afectată şi este concentrată pe ea, energia vitală îşi începe munca de vindecare şi de reparare într-un mod natural, foarte subtil şi fără durere. Dacă stăpâniţi bine *qigong*-ul, o veţi putea simţi cum lucrează în corpul dumneavoastră – senzaţii alternative de rece şi cald în acea zonă, însoţite poate de o uşoară senzaţie de curent electric care curge în acel loc, şi deschiderea canalelor *qi*-ului în tot corpul. Prin *qigong* înţelegem şi percepem cel mai limpede uriaşul potenţial pe care îl are omul, incredibila forţă de autovindecare şi capacitatea de contopire cu universul. Un studiu efectuat acum câţiva ani de Beijing Qigong Institute pe mai mult de 5 000 de pacienţi cu diverse boli cronice trataţi prin *qigong* în cadrul institutului arată că, după trei ani de practicare a *qigong*-ului, 25% dintre ei s-au restabilit complet, la 44% s-a constatat o ameliorare remarcabilă, iar la 22% s-a constatat o ameliorare uşoară. Se pare că efectul terapeutic al *qigong*-ului depinde de starea persoanei respective şi de nivelul la care aceasta îl stăpâneşte.

În sfârşit, dar nu în ultimul rând, *qigong* ne aduce în contact mai strâns cu universul, permiţându-le celor care îl practică să ia energia vitală ce există din belşug în univers şi să o folosească pentru a-şi completa propria energie vitală. Universul în care trăim este plin de energie vitală din diferite surse – lumina soarelui, lumina lunii, roua, chiar şi mirosul copacilor. Ea îi încurajează pe oameni să profite de ea în mod firesc, fără să tulbure echilibrul om-natură sau macrosistemul universului. În vremurile de demult, daoiştii trăiau în munţi şi practicau *qigong* tot timpul. Mâncau foarte puţin şi totuşi trăiau mai mult decât cei bine hrăniţi. Secretul este capacitatea *qigong*-ului de a oferi practicanţilor lui bogăţia energiei vitale din univers.

De fapt, daoiştii îşi luau o mare parte din hrană şi din energia vitală din surse naturale nealimentare, prin intermediul *qigong*-ului şi al altor exerciţii chinezeşti de menţinere a formei. Aceasta explică faptul că persoanele care practică *qigong* au nevoie, în general, de mai puţină hrană decât restul lumii. Aşa cum am arătat în capitolul 13, „Calea spre nemurire", aceasta reduce nevoia de elemente nutritive din hrană pentru existenţa fizică şi, în cele din urmă, ne face independenţi de ele. Este calea cea bună către nemurire, o practică numită în literatura daoistă *bigu* sau „evitarea hranei".

Această capacitate specială pe care o are *qigong* duce la creşterea încrederii în sine şi la modificarea concepţiei despre viaţă. Nu este de mirare că maeştrii de *qigong* au, în general, un spirit de competiţie foarte redus, deoarece ei înţeleg că scopul vieţii este să se contopească până la urmă cu natura ; că lucrurile preţioase din viaţă le obţinem dacă ne ocupăm de fiinţa noastră lăuntrică, nu dacă ne luăm la întrecere cu alţii, şi că există în univers resurse nesecate pentru care nu trebuie să cheltuim nimic. Această mentalitate scade mult riscul de stres şi depresie, întăreşte imunitatea, îmbunătăţeşte starea generală a sănătăţii şi măreşte şansele de fericire. Prin urmare, binefacerile *qigong*-ului depăşesc mult îmbunătăţirea sănătăţii. El ne permite accesul la potenţialul de autorealizare şi de autovindecare, devenind medici ideali pentru noi înşine. Trezeşte în fiecare dintre noi

Scanned with OKEN Scanner

sentimentul că este o parte extrem de intuitivă a macrocosmosului şi ne aduce în contact mai strâns cu infinitatea universului.

În practică, *qigong*-ul pune accentul pe semnificaţia concentrării conştiente care este necesară pentru circulaţia *qi*-ului şi, prin urmare, contribuie la prevenirea şi la tratarea bolilor şi la prelungirea vieţii. Prin urmare, tratarea prin *qigong* înseamnă autoîngrijirea sănătăţii şi autoterapie, întrucât foloseşte energia dumneavoastră ascunsă pentru a restabili echilibrul şi a distruge celulele bolnave din corp. De fapt, nu este nevoie să deveniţi un maestru *qigong* pentru a vă bucura de multe dintre avantajele lui legate de sănătate şi de tratament. Nu trebuie decât să fiţi perseverent, consecvent şi încrezător în ceea ce faceţi. Desigur, pentru a profita la maximum de *qigong*, este nevoie de timp şi de răbdare şi uneori de mari eforturi. Inteligenţa şi fondul genetic joacă şi ele un rol în determinarea nivelului de stăpânire a *qigong*-ului la care poate ajunge cineva. Unele persoane se nasc cu *qi*-ul primordial mai puternic şi cu meridianele şi canalele prin care circulă *qi*-ul mai netede decât ale altora. Aceasta explică faptul că nu toţi cei care practică *qigong* cu aceeaşi perseverenţă mulţi ani la rând ajung maeştri. De fapt, mulţi dintre cei care au practicat *qigong* zeci de ani nu-şi pot exterioriza *qi*-ul. Dar acest lucru nu este cel mai important. Adevărul important pe care trebuie să-l ţinem minte este: cu cât practicaţi *qigong* mai mult – ca frecvenţă şi durată –, cu atât mai mari sunt avantajele pe care le obţineţi, câtă vreme aplicaţi principiile corecte (pe care le voi descrie pas cu pas mai departe).

În China au fost efectuate multe experimente ştiinţifice foarte complicate pentru a identifica natura *qi*-ului. Este limpede acum că *qi*-ul este un tip de energie electrică în stare să formeze un câmp intens în jurul părţii inferioare a abdomenului sau poate fi o sursă de emisie în orice parte a corpului, aşa cum se întâmplă la maeştrii *qigong*. De asemenea, *qi* poate fi definit ca un factor de transmitere a informaţiilor şi ca o formă vitală de energie complexă. Aceste rezultate dezvăluie un teritoriu fascinant pentru diagnosticarea şi tratarea bolilor.

În ultimii ani, efectele terapeutice ale *qigong*-ului au stârnit din ce în ce mai mult interes şi entuziasm în lumea întreagă. De exemplu, s-a acordat multă atenţie tratării cancerului prin *qigong*, iar rezultatele sunt foarte încurajatoare. Unul dintre exemplele frecvent citate este cazul lui Guo Lin. Din 1985, când i s-a pus diagnosticul de cancer uterin, la vârsta de 40 de ani, Guo Lin practică zilnic *qigong*, iar după doi ani de exersare cancerul încă nu a recidivat. Guo Lin şi-a rezumat studiile aprofundate despre teoriile *qigong*-ului şi propria experienţă clinică în cartea *Qigong: A New Method for Combating Cancer*. Efectul curativ al *qigong*-ului asupra cancerului poate fi explicat prin faptul că stimulează circulaţia sanguină şi elimină obstrucţiile din corp – or, în medicina chineză, cancerul este considerat tocmai o problemă de blocare a *qi*-ului şi de circulaţie sanguină.

Instrument medical de diagnosticare

Folosirea *qigong*-ului ca modalitate de diagnosticare este un alt aspect special al medicinei tradiţionale chineze. *Qigong* este folosit în China de mii de ani ca instrument de diagnosticare. În tratatul clasic *Însemnările istoricului* se spune că Bian Que, cel mai renumit medic din dinastia Han (206 î.e.n. – 220 e.n.), putea vedea interiorul bolnavilor.

Scanned with OKEN Scanner

El punea diagnosticul pe baza vederii sale foarte pătrunzătoare. Putea să spună nu numai ce fel de boală are pacientul, ci şi de ce boală a suferit înainte. Şi renumitul medic Sun Shimiao spune, în lucrarea lui *Secretele regimurilor qigong*, că un maestru de *qigong* poate să diagnosticheze un bolnav aflat la o depărtare de 100 de mile. Este de la sine înţeles că această aplicare terapeutică necesită un grad de stăpânire a *qigong*-ului mai înalt decât cel necesar simplei menţineri a stării de sănătate. În cel de-al doilea caz, efectul *qigong*-ului este aproape imediat. Din momentul în care vă aşezaţi şi vă dedicaţi exersării, deja obţineţi unele avantaje, dacă nu chiar pe toate. Însă numai maeştrii îl pot folosi la diagnosticare. Doar cineva ajuns la un nivel înalt de stăpânire a artei *qigong*-ului este capabil să proiecteze în pacient o undă electrică şi să primească feedbackul. Marele medic chinez Hua Tuo, pe care l-am menţionat deja, era un astfel de maestru. Hua Tuo a fost unul dintre primii maeştri de *qigong* care au folosit cu succes arta *qigong*-ului pentru o diagnosticare corectă a pacienţilor. Documentele păstrate arată că o femeie care avea o durere abdominală intensă în urma unui avort a venit la el să o trateze. Prin intermediul incredibilei forţe a *qigong*-ului, Hua Tuo a obţinut cu ajutorul mâinilor informaţia că mai există un fetus în corpul femeii. Când i-a spus aceasta, femeia nu l-a crezut şi a zis: „Dar tocmai am pierdut pruncul săptămâna trecută. Şi-mi spuneţi acum că mai este unul? Nu e cu putinţă!". Hua Tuo i-a spus că durerile se vor agrava dacă nu este scos din trupul ei fetusul mort. Disperată, femeia a acceptat intervenţia, şi Hua Tuo a reuşit să o salveze după o operaţie care a durat două ore.

Există în China câteva exemple moderne de diagnosticare corectă prin *qigong*. De exemplu, Yan Xin din China – „înţeleptul modern", aşa cum l-a numit fostul preşedinte al Statelor Unite, George Bush – este un astfel de maestru *qigong* care pune frecvent diagnostice. În 1984, Yan şi-a demonstrat capacitatea de diagnosticare prin *qigong* în faţa locuitorilor din Chongqing, în provincia Sichuan din China. Unul dintre pacienţi era un medic bătrân, pe care îl vedea pentru prima oară. Yan l-a invitat să se aşeze în faţa lui. La scurtă vreme după ce şi-a eliberat *qi*-ul intern către el, Yan i-a spus: „Aţi suferit rezecţia plămânului drept. Şi operaţia a fost foarte specială: a tăiat plămânul orizontal". Bătrânul medic a fost uluit de constatarea lui Yan, căruia i-a spus că talentul lui va zgudui cândva întreaga lume medicală.

Yan Xin a dat un exemplu şi mai uimitor de diagnosticare prin *qigong*. În 1985, când era încă în Sichuan, l-a vizitat directorul general al *Gazetei economice din Guangzhou*, care l-a rugat să-i diagnosticheze soţia şi fetiţa care se aflau la Guangzhou, la mai mult de 1 200 de mile. Impresionat de rugămintea directorului, Yan a acceptat. Aşezat pe canapea, într-o cameră de hotel liniştită, Yan şi-a mobilizat *qi*-ul interior, cu privirea aţintită asupra covorului. După câteva minute a ridicat capul, zâmbind, ca şi cum tocmai revenea din Guangzhou, şi i-a spus clar directorului: „Acum trei zile fetiţa a răcit. Acum e încălţată cu papucei roşii din piele şi stă cu un picior pe pat şi cu celălalt pe podea. Pe pat stă culcată soţia dumneavoastră. Aşternuturile sunt în trei culori: negru, verde şi albastru...". Auzind acestea, directorul a strigat: „Fantastic! Aveţi perfectă dreptate. Puţin mai devreme mi-a telefonat soţia şi mi-a spus că fetiţa a răcit zdravăn".

După doi ani, în 1987, Yan era tot în Sichuan. Într-o zi, a venit la el o femeie care i-a spus că fratele ei este foarte bolnav, dar nu ştia exact ce are. Bolnavul locuia la o distanţă de 30 de mile şi nu-l întâlnise niciodată pe Yan. Folosind aceeaşi tehnică, Yan a putut să-i spună femeii că fratele ei are un ulcer la vezica urinară. Mai mult, el a încercat pe loc să-l trateze prin *qigong*, cu toate că se afla la distanţă. Aceasta, împreună

Scanned with OKEN Scanner

cu reţeta pe care i-a dat-o, l-a vindecat, în cele din urmă, pe bolnav, fără să se fi întâlnit vreodată cu medicul.

Întâmplarea face ca Chongqing din provincia Sichuan şi Seattle, Washington, să fie oraşe înfrăţite. În 1990, o femeie din Chongqing s-a întors acasă de la Seattle şi i-a arătat lui Yan Xin, pentru diagnosticare, fotografia vechii ei prietene din Seattle, domnişoara Anna. Anna nu se simţea bine de multă vreme. După ce a privit fotografia aproape o oră, Yan Xin i-a spus vizitatoarei că Anna are otită la urechea mijlocie, probleme cu inima şi cu plămânii, ulcer gastric, 12 pietre la vezica biliară, o afecţiune a colonului şi că are în gură doar 18 dinţi. Vizitatoarea, care locuise mulţi ani cu Anna, a confirmat acurateţea afirmaţiilor lui Yan.

Ce anume le-a dat maeştrilor chinezi menţionaţi mai sus capacitatea de a pune diagnosticul fără nici un alt instrument şi de a vedea limpede lucruri aflate la distanţe de sute de mile? Secretul este *qigong*-ul, sau, mai exact, ceva cunoscut în *qigong* şi în artele marţiale chinezeşti sub numele de *waiqi* sau *qi*-ul care curge în exterior. *Waiqi* este *qi*-ul interior eliberat prin ochi, degete sau palme şi proiectat cu forţă asupra cuiva, lucru de care sunt capabili marii maeştri de *qigong*. *Qi*-ul interior eliberat şi proiectat asupra cuiva poate primi feedback, deoarece atât corpul omenesc, cât şi *qi*-ul generează câmpuri electrice, magnetice şi calorice. Câmpurile sunt materii invizibile. Întrucât câmpurile similare au proprietăţile reacţiei reciproce, pătrunderii, transmiterii şi luminii induse de către câmp, maeştrii *qigong* îşi eliberează *qi*-ul pentru a primi feedback de la pacienţi, aşa cum în tehnologia modernă se folosesc căldura şi radarul pentru a localiza avioanele şi rachetele inamice. Modificările stării de sănătate a oamenilor se reflectă în câmpul din jurul corpului. Firește, aceste câmpuri şi modificările lor sunt invizibile pentru ochi, parţial pentru că vibraţiile lor sunt prea slabe. Doar vederea intensificată prin practica *qigong* le poate percepe, prin *qi*-ul foarte concentrat proiectat asupra câmpului. Cu cât este mai puternic *waiqi* sau *qi*-ul care curge spre exterior, cu atât mai rapid şi mai precis e diagnosticul.

Această capacitate specială de a „vedea interiorul" corpului altora şi de a descoperi obiecte la depărtări de sute de mile este cunoscută în literatura despre *qigong* ca „deschiderea ochilor cereşti". Practicarea *qigong*-ului este principala cheie pentru deschiderea „ochilor cereşti". *Qigong* calmează spiritul, reduce dorinţele, păstrează energia vitală, hrăneşte organele interne, ascute cele cinci simţuri şi, în cele din urmă, permite practicantului să vadă lucruri aflate foarte departe, în trecut sau în viitor. Cu câte este mai lungă perioada de practicare a *qigong*-ului, cu atât este mai puternic *qi*-ul interior şi cu atât vor fi mai pătrunzători „ochii cereşti". Pentru a uşura „deschiderea ochilor cereşti", chinezii din vechime recomandau practicarea *qigong*-ului în vreme ce privim soarele abia răsărit. Scopul este să profităm de energia solară benefică pentru a ne mări capacitatea vizuală. Desigur, folosirea „ochilor cereşti" nu se limitează la diagnosticare. De fapt, au fost folosiţi cu succes în zone în care se caută informaţiile ascunse, cum ar fi în spionajul militar şi în criminalistică.

Vindecător pentru alţii

Pe lângă diagnosticare, *waiqi* poate fi folosit la vindecarea activă a altor persoane – şi chiar a fost folosit cu mare succes. Profesorul meu, dr. Wan Laisheng, era un astfel de maestru *qigong*. Combinarea perfectă a artelor marţiale chinezeşti şi a *qigong*-ului i-a

Scanned with OKEN Scanner

dat capacitatea specială de a-şi proiecta *qi*-ul în afara trupului, pentru a vindeca sau pentru a ucide. El şi-a folosit cu succes această capacitate atât pentru a se apăra, cât şi pentru a trata bolnavii. Putea face aceasta dirijând energia acumulată către un obiect, fie prin degete, fie printr-un punct de acupunctură din palme numit Laogong . Fluturându-şi palmele sau făcând cu ele o mişcare de împingere, la o distanţă de circa două picioare de pacient, Wan emitea *waiqi* prin palma dreaptă. Pacientul avea imediat o senzaţie de căldură sau de curent electric în zona din corp afectată, apoi o amorţeală asemănătoare cu cea care apare la acupunctura efectuată corect.

Un pacient tratat cu succes de dr. Wan avea de mai bine de zece ani artrită la genunchiul drept. Când Wan şi-a trimis *qi*-ul către acel genunchi, pacientul a simţit cum trece pe acolo un curent cald. Peste câteva minute, i-au apărut broboane de transpiraţie pe frunte şi a simţit o pulsaţie ritmică în muşchii din jurul zonei afectate. După o lună de tratament prin *qigong*, artrita dispăruse, şi nu a recidivat. Un alt pacient vindecat de dr. Wan avea de doi ani cancer tiroidian. Ştiind că dr. Wan poate trata prin *qigong* maladiile refractare la terapii, i-a cerut ajutorul. Prin aceeaşi metodă – tratare prin *waiqi*, completată de terapie alimentară şi presopunctură – dr. Wan l-a vindecat în aproximativ cinci luni.

Waiqi a fost identificat de savanţii chinezi ca un curent de frecvenţă scăzută de radiaţii infraroşii modulate. El este o formă foarte concentrată de energie a corpului, iar în experienţa clinică s-a demonstrat capacitatea lui de a ucide celulele canceroase şi de a creşte imunitatea la această maladie. În ultimii ani, cercetătorii ruşi din domeniul psihologiei au recunoscut existenţa *qi*-ului şi faptul că el este un fel de „energie bioplasmatică". Înţelepţii chinezi spuneau că fiecare dintre noi are un câmp energetic, care reprezintă o rezervă de energie prea puţin folosită de majoritatea oamenilor. Dirijarea conştientă a energiei către pacient constituie o manifestare limpede a acestui câmp energetic şi dovada existenţei lui. Principalele funcţii ale acestei energii dirijate către un bolnav sunt stimularea sistemului lui energetic, declanşarea potenţialului de autovindecare şi refacerea capacităţii inerente de vindecare, „adormită" sau diminuată din cauza bolii. Se fac cercetări legate de tratarea prin *waiqi* a bolnavilor de SIDA. Am motive solide să cred că aceasta reprezintă o abordare promiţătoare a problemei.

Dacă toată lumea are acest miraculos câmp energetic, de ce doar unii maeştri „privilegiaţi" pot să-l concretizeze, în vreme ce restul oamenilor nu pot decât să se uite, uluiţi? Doar teoria *qigong*-ului poate răspunde la această întrebare. În realitate, omul este o făptură cu mari posibilităţi, plină de aptitudini potenţiale incredibile. Ştiinţa modernă se confruntă cu grandioasa posibilitate de a folosi mai mult din această uriaşă rezervă de potenţial uman şi de a dezvălui adevărata imagine a omului. Aşa cum a spus dr. Qian Xueshen, savantul de renume mondial în domeniul rachetelor, părintele rachetei chinezeşti şi al ingineriei sistemului: „Ştiinţa despre corpul omenesc este o zonă de înaltă tehnologie. Este înalta tehnologie a înaltelor tehnologii".

Acum este clar de ce *qigong* reprezintă principala cheie care poate deschide potenţialul energetic inerent tuturor oamenilor, orientali sau occidentali, care se presupune că s-au născut egali nu numai din punctul de vedere al drepturilor, dar şi din cel al potenţialului biologic. Prin *qigong* începeţi să înţelegeţi existenţa meridianelor şi a punctelor de acupunctură, care reprezintă accesul la câmpul energetic. Cu cât practicaţi mai mult *qigong* în forma corectă, cu atât veţi fi mai capabil să vă alimentaţi din propriul potenţial inerent şi să vă măriţi rezerva de energie. Toate acestea sunt dirijate şi

Scanned with OKEN Scanner

controlate de către spirit. Aşa cum spune foarte bine un aforism celebru în lumea *qigong*-ului: „Unde merge spiritul, merge şi *qi*; unde merge *qi*, merge şi forţa". Acest proces de dezvăluire şi stocare este treptat şi cumulativ. Doar atunci când aveţi un *qi* puternic şi, oricând vreţi, îl puteţi propulsa pe căile lui din corp, veţi fi capabil să dirijaţi acest *qi* către obiecte exterioare. Chiar dacă alcătuirea fizică şi *qi*-ul moştenit sunt diferite de la om la om, eu cred că toţi suntem capabili să facem aceasta, dacă acceptăm să depunem eforturi susţinute sub îndrumare corectă.

Desigur, nu este obligatorie emiterea acestei energii. De fapt, trebuie să fim foarte prudenţi şi zgârciţi în emiterea *qi*-ului. Proiectarea *waiqi*-ului înseamnă eliberarea unei cantităţi uriaşe de *qi*. De aceea, maeştrii de *qigong* sunt obosiţi după emisia de *waiqi* şi au nevoie de timp pentru odihnă şi refacere. Dacă nu este eliberat, *qi*-ul se depozitează în corp pentru autoîntărire, aducându-i multe foloase persoanei respective – refacerea echilibrului intern, creşterea rezistenţei la boli, vindecarea afecţiunilor proprii, aspectul rumen şi sănătos, nivelul înalt al imunităţii, o mare vitalitate sexuală şi chiar o forţă fizică supranaturală.

Pentru a înţelege în ce măsură această forţă este minunată şi supranaturală, iată unele isprăvi de care sunt capabili marii maeştri de *qigong* şi de arte marţiale chinezeşti: spargerea unui teanc de cărămizi sau de olane cu o singură lovitură cu muchia palmei, spargerea cu un baros a unor plăci de ciment aşezate pe pieptul cuiva, eliberarea din cătuşe de oţel sau dintr-o frânghie înfăşurată strâns pe trup, suportarea unei lovituri cu sabia sau cu suliţa fără să fie răniţi, mersul sau culcarea pe o scândură cu cuie foarte ascuţite, fără vreo rană, smulgerea unui copac sau îndoirea unei bare de fier cu mâinile goale, înfigerea unui cui într-un perete de lemn doar cu ajutorul degetelor, sau ridicarea fără efort a unui obiect care cântăreşte 1 000 de livre. Când vedeţi astfel de minuni, puteţi fi sigur că este vorba despre forţa *qi*-ului.

Faptele descrise mai sus sunt cunoscute în artele marţiale chinezeşti ca „*qigong* dur", care implică dirijarea *qi*-ului către mâini sau către degete pentru a îndeplini aceste lucruri miraculoase. Se pare că această capacitate poate fi folosită la fel de eficient pentru a vindeca sau pentru a ucide. Este ciudat că o astfel de forţă uriaşă şi brutală se naşte din meditaţie şi respiraţie foarte delicate şi line şi că nu se poate naşte decât din ele. Avem aici un exemplu clasic de aparenţă contra realitate. De fapt, suprema realizare a artelor marţiale chinezeşti provine din practicarea *qigong*-ului. Acest lucru este caracteristic pentru Şcoala Naturală a artelor marţiale, pe care o reprezintă şi pentru care a pledat profesorul meu, dr. Wan Laisheng. De fapt, cele două sunt contopite. Prin *qigong* ajungem la perfecta îmbinare dintre forţă şi delicateţe, dintre acţiune şi nonacţiune şi, în faza finală a cultivării nemuririi, dintre fiinţă şi nefiinţă.

Evident, această capacitate pe care o au puţini maeştri *qigong* poate fi folosită la fel de eficient şi pentru ucidere, nu doar pentru vindecare. Capacitatea de a ucide o face una dintre cele mai temute arme din arsenalul artelor marţiale chinezeşti, nu numai pentru că poate ucide, ci mai ales pentru că poate ucide pe neştiute. Numită în China *dianxue*, în traducere literală „apăsarea punctelor de presopunctură", se numără printre tehnicile supreme şi cele mai mari realizări din artele marţiale chinezeşti. Pentru a stăpâni această tehnică, este nevoie de mulţi ani de antrenament perseverent şi greu în disciplina *qigong*-ului dur, cu scopul de a putea aplica prin intermediul degetelor o uriaşă forţă *qi* în anumite puncte de pe corp, cunoscând precis circulaţia sângelui prin aceste puncte de presopunctură. Chinezii din vremurile vechi ştiau că fiecare corp omenesc are un ceas

Scanned with OKEN Scanner

biologic care marchează momentul trecerii sângelui prin anumite puncte – punctele de acupunctură – din corp. Cunoscând aceste lucruri, cineva poate aplica forţa potrivită emisă de degete în locul potrivit şi în momentul potrivit pentru a opri circulaţia sângelui, iar persoana vizată va muri, fizic.

Uluitor este faptul că persoana căreia i se aplică *dianxue* nu simte nici o durere. Aceasta este arta supremă, care în artele marţiale chinezeşti poartă numele de „degete de vată". „Degete de vată" înseamnă că, atunci când te atinge un astfel de deget, îl percepi ca pe o bucată de vată care cade pe tine. Însă efectul lui este decalat, pătrunzător şi fatal. După zeci de ani de antrenament greu în *qigong*-ul dur, un maestru *dianxue*, ca profesorul meu Wan Laisheng, îşi poate trimite forţa adânc în trupul duşmanului, fără ca acesta să simtă pe moment vreo durere. Şi mai surprinzător este faptul că moartea duşmanului poate fi „programată", ca să folosim acest termen, de către maestrul în arte marţiale care aplică arta *dianxue*. Secretul este relaţia dintre circulaţia sângelui şi diferitele puncte de presopunctură. Intervalul scurs până la moarte depinde de distanţa care trebuie să fie parcursă de sânge până la punctul în care s-a aplicat *dianxue*. Cu cât punctul este mai departe în momentul aplicării *dianxue*, cu atât mai mult îi rămâne de trăit persoanei respective. Dar până la urmă va muri, în decurs de 24 de ore, deoarece o zi şi o noapte este ciclul complet al circulaţiei sângelui prin corp. Sângele se va opri în locul atins de degetul maestrului, aşa cum se va opri şi viaţa.

Am văzut cu ochii mei o astfel de întâmplare, în anii tulburi ai „revoluţiei culturale" din China. Un grup de Gărzi Roşii au năvălit, la ordinul lui Mao, într-un templu budist din oraşul meu natal. Au sfărâmat statuile lui Buddha, au spart ferestrele, au pus carne în mâncarea călugărilor, pe care i-au bătut şi i-au supus şi la alte umilinţe fizice. Nemulţumit de ceea ce făcuseră deja, comandantul grupului l-a ameninţat pe mai-marele călugărilor că îl vor lua cu ei dacă nu le spune unde sunt ascunse restul cărţilor budiste. Când nu a mai putut răbda, bătrânul călugăr i-a spus celui care comanda grupul: „Ajută-mă să mă scol şi o să-ţi arăt unde sunt ascunse cărţile". Acesta i-a întins mâna ca să-l ajute să se ridice. Bătrânul a prins-o cu mâna lui stângă şi a pus cu blândeţe mâna dreaptă pe umărul comandantului grupului de Gărzi Roşii, ca să se ridice în picioare. În noaptea aceea, din senin, comandantul grupului a început să respire cu mare greutate. Când tatăl lui, un activist de partid cu funcţie înaltă, l-a întrebat pe unde a fost, tânărul i-a povestit scena de la templu. Întrucât cunoştea, într-o anumită măsură, artele marţiale, tatăl a înţeles, în mare, ce i se putuse întâmpla fiului. A trimis imediat după bătrânul călugăr şi i-a spus că, dacă-i salvează feciorul, o să uite toată întâmplarea şi o să cruţe templul. Din păcate, nu a putut obţine de la călugăr decât răspunsul „E prea târziu", un răspuns la fel de blând şi de liniştit cum fusese atingerea pe umărul torţionarului. Comandantul grupului de Gărzi Roşii a murit la puţin timp după aceea, la vreo cinci ore după ce a părăsit templul.

Pe lângă *qigong*-ul dur mai există o aplicaţie a forţei interioare, numită „*qigong* uşor". De exemplu, profesorul meu, Wan Laisheng, era maestru al acestei tehnici speciale. Uneori îşi manifesta capacitatea de „*qigong* uşor" mergând de zeci de ori pe marginea unui coş de bambus gol fără să cadă de pe coş sau să-l strice. Odată, prin forţa „*qigong*-ului uşor", Wan Laisheng s-a căţărat cu uşurinţă pe un perete perpendicular înalt de opt metri, cu mâinile şi picioarele goale, cu agilitatea şi flexibilitatea unei pisici sau a unei maimuţe.

Scanned with OKEN Scanner

Poziţiile în *qigong*

Arta exerciţiilor de respiraţie chinezeşti se sprijină pe trei stâlpi sau trei tipuri de disciplinare: reglarea trupului, reglarea minţii şi reglarea respiraţiei. Aceşti trei stâlpi trebuie să fie înălţaţi simultan pentru a ajunge la rezultatele optime. Reglarea trupului înseamnă adoptarea poziţiei corecte pentru practicarea *qigong*-ului. Reglarea minţii înseamnă controlarea activităţii mentale în timpul exersării. Reglarea respiraţiei înseamnă menţinerea unei respiraţii uşoare, fireşti şi profunde, până ce pare că nu intră şi nu iese deloc aer prin nas. Ne vom ocupa mai întâi de reglarea trupului.

În lunga lui istorie, *qigong*-ul s-a dezvoltat în multe forme care implică, toate, următoarele trei procese interdependente: reglarea poziţiei, reglarea respiraţiei şi reglarea minţii. Prezentăm întâi poziţiile din *qigong*. Există trei poziţii folosite în general în *qigong*: culcat, în picioare şi şezând.

Culcat

Mulţi oameni, mai ales cei slăbiţi şi bolnavi, preferă să practice *qigong* în timp ce stau culcaţi pe pat, cu faţa spre tavan. Evident, este cea mai uşoară poziţie de *qigong* din punctul de vedere al efortului fizic. Ea vă destinde complet. Chiar dacă poziţia culcat pe spate este şi ea folosită în *qigong*, vă recomand să staţi culcat pe o parte, cu o mână pe perna de sub cap şi cu cealaltă lăsată să se odihnească pe şold. Capul trebuie să fie un pic înclinat înainte. Îndoiţi braţul drept (dacă staţi pe partea dreaptă) şi aşezaţi-l pe pernă la o distanţă de circa jumătate de picior faţă de cap, cu pumnul uşor strâns, în vreme ce braţul stâng se întinde firesc şi se odihneşte pe şold, cu palma în jos. Piciorul stâng este întins peste cel drept, ambele înclinate uşor către exterior. Dacă preferaţi partea stângă, inversaţi toate indicaţiile.

Este cea mai uşoară poziţie, însă are defectele ei. De fapt, în această postură ne este cel mai greu să stimulăm circulaţia *qi*-ului şi să ajungem la pacea spiritului. Motivul este faptul că, dacă suntem culcaţi pe pat, ne este mult mai uşor să adormim şi, astfel, să ne dispară total starea de conştienţă şi, odată cu ea, controlul asupra respiraţiei şi minţii. Această situaţie este indezirabilă în practica *qigong*, altfel el nu s-ar deosebi de somnul obişnuit. În plus, când suntem culcaţi, *qi*-ul circulă mai greu prin trup decât când şedem sau stăm în picioare. Se pare că principiul „Fără trudă nu culegi nici roade" este valabil şi aici. De aceea, poziţia culcat trebuie să fie ultima opţiune, rezervată celor care nu reuşesc să şadă sau să stea în picioare.

În picioare

Spre deosebire de poziţia culcat, care este cea mai destinsă, cea în picioare necesită cel mai mare efort fizic în practicarea *qigong*-ului, prin faptul că ne oboseşte cel mai repede. Dar ne răsplăteşte pentru aceasta. Când stăm în picioare, mintea ne este mai limpede şi mai ordonată. De asemenea, această poziţie pare să aibă cea mai mare forţă de stimulare a circulaţiei *qi*-ului prin corp.

Scanned with OKEN Scanner

Poziţia corectă este cu picioarele desfăcute la o lăţime de umeri şi uşor întoarse unul către celălalt, cu mâinile ridicate în dreptul pieptului, ca şi cum ar înconjura o coloană, cu degetele formând un cerc, ca şi cum ar strânge o minge mare, şi cu umerii puţin coborâţi.

Şezând

Aceasta este de departe cel mai frecvent adoptată poziţie pentru practica *qigong*. Popularitatea ei se explică prin faptul că, din punctul de vedere al efortului fizic, se situează între poziţiile în picioare şi culcat. Ca atare, nu obosim prea uşor şi nici nu ne pierdem concentrarea minţii. Astfel, poziţia şezând are avantajele celorlalte două poziţii şi nu are defectele lor. Dat fiind faptul că trebuie să treacă un anumit timp până ce *qigong*-ul îşi face efectul, poziţia care ne permite să extindem considerabil durata exersării fără să ne pierdem concentrarea va da, fireşte, rezultatele cele mai bune. De aceea, poziţia şezând este cea mai recomandată pentru *qigong*.

Poziţia însăşi are trei variante. Prima este şederea normală pentru toată lumea, adică pe un scaun tare (nu canapea), ca atunci când staţi la masă sau lucraţi. Trebuie să staţi pe un taburet pătrat, cu trunchiul drept, tălpile lipite de podea şi desfăcute la o lăţime de umeri, genunchii flexaţi la 90 de grade, coapsele perpendiculare pe trunchi, palmele odihnindu-se pe genunchi sau în dreptul *dantian*-ului, coatele flexate firesc, bărbia uşor retrasă, pieptul retras şi umerii lăsaţi uşor în jos.

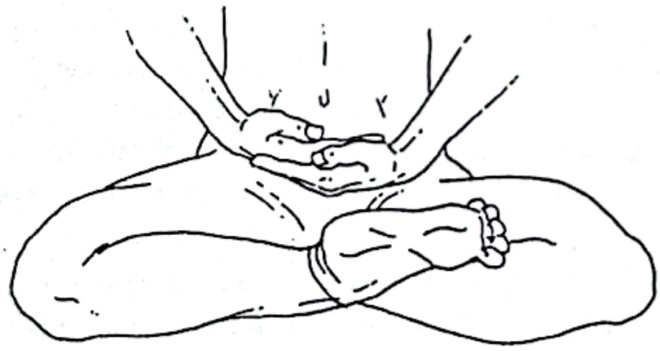

Figura 1.1. *Şezând în poziţia „jumătate de lotus"*

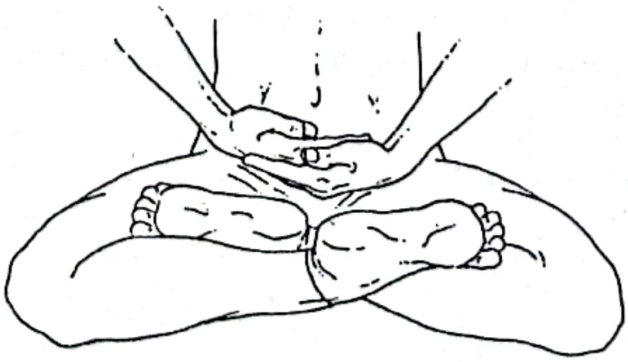

Figura 1.2. *Şezând în poziţia „lotus"*

Scanned with OKEN Scanner

A doua variantă a poziţiei şezând este cu picioarele încrucişate şi o talpă deasupra, sau poziţia „jumătate de lotus". Şedeţi pe o pernă sau pe podea, cu un picior îndoit peste celălalt. Picioarele trebuie să fie lipite de podea. Fesele sunt împinse uşor în spate, trunchiul drept, umerii lăsaţi, bărbia uşor retrasă şi pieptul puţin tras înăuntru. Cu degetele mari lipite şi mâna dreaptă sprijinită pe cea stângă, aşezaţi-vă mâinile chiar sub ombilic, încrucişate, cu palmele în sus. (Vezi figura 1.1.)

A treia variantă este cu picioarele încrucişate şi ambele tălpi deasupra, sau poziţia „lotus". Ea se aseamănă foarte mult cu poziţia „jumătate de lotus". Singura diferenţă între ele este faptul că nu aveţi un picior îndoit peste celălalt, ci ambele tălpi sunt deasupra, iar amândoi genunchii sunt ridicaţi de pe pernă. Toate celelalte amănunte sunt identice. (Vezi figura 1.2.)

Se observă imediat că aceasta este cea mai dificilă poziţie dintre toate. Pentru ea este nevoie de o mare flexibilitate. Vârsta este un factor foarte important în luarea hotărârii dacă trebuie sau nu să o alegeţi. Toţi cei obişnuiţi cu ea au început să o folosească din tinereţe, deoarece, cu cât este cineva mai tânăr, cu atât e mai flexibil şi cu atât îi este mai uşor să practice *qigong* în această poziţie. De exemplu, dr. Wan Laisheng practica întotdeauna *qigong* în poziţia „lotus", chiar şi după ce trecuse bine de 80 de ani.

Dificultatea poziţiei este compensată din plin, deoarece oferă avantaje suplimentare. Avantajul special al poziţiei „lotus" este faptul că ne menţine într-un echilibru perfect, fără să ne înclinăm spre dreapta sau spre stânga.

Naturaleţea este principiul din *qigong* care trebuie să fie respectat în oricare dintre poziţii. Dacă nu puteţi sta în „lotus", încercaţi „jumătate de lotus". Dacă şi aşa vă este greu, şedeţi aşa cum o faceţi de obicei. Altfel, dezavantajele vor depăşi avantajele. La urma urmei, poziţiile nu sunt altceva decât un mijloc, scopul fiind concentrarea minţii şi acumularea de *qi*. Principiul naturaleţii impune alegerea poziţiei care se potriveşte cel mai bine, în funcţie de starea fizică a fiecăruia. Ca să spunem aşa, nu trebuie aruncat şi pruncul odată cu apa din scăldătoare.

Există nişte sugestii legate de situaţiile speciale. Celor care suferă de hipertensiune, boli cardiace sau nevroză li se recomandă să adopte pentru *qigong* poziţia şezând, deoarece ea face sângele să curgă prin corp în jos, micşorând presiunea asupra capului şi a inimii. În schimb, cei care suferă de afecţiuni gastrointestinale este bine să adopte poziţia culcat, pentru a stimula mişcările peristaltice.

În general, poziţia şezând este potrivită pentru cei mai mulţi oameni, bolnavi sau sănătoşi, bătrâni sau tineri, bărbaţi sau femei. Pentru a preveni oboseala şi a prelungi timpul de exersare, puteţi schimba poziţia în timpul şedinţei, mai ales dacă este de lungă durată. De exemplu, puteţi sta o jumătate de oră în poziţia şezând, apoi staţi culcat un sfert de oră şi reveniţi la poziţia şezând. Alegeţi varianta care vi se potriveşte cel mai bine.

Principiile călăuzitoare ale *qigong*-ului

Relaxaţi-vă şi rămâneţi destins

Acesta este primul principiu din *qigong*. Dacă nu reuşiţi să fiţi relaxat şi destins prin *qigong*, toate eforturile pe care le faceţi sunt zadarnice. Pentru a vă relaxa, trebuie să ţineţi minte următoarele lucruri. În primul rând, nu vă forţaţi nici să vă prelungiţi respiraţia, nici să vă reglaţi muşchii; lăsaţi totul să se desfăşoare firesc. În al doilea

Scanned with OKEN Scanner

rând, nu vă încordaţi ca să vă menţineţi poziţia; trebuie întotdeauna să vă simţiţi în largul dumneavoastră. Toţi muşchii trebuie să fie relaxaţi, mai ales cei din partea inferioară a abdomenului. În al treilea rând, purtaţi haine largi. În al patrulea rând, trebuie ca mintea să vă fie destinsă şi să aveţi o atitudine veselă şi nepăsătoare, eliberată de orice preocupări şi griji. Puteţi ajunge la seninătate prin concentrarea atenţiei asupra exersării în sine, alungând din minte toate celelalte gânduri. Pentru pacea minţii ajută foarte mult practicarea *qigong*-ului într-un loc cu lumină blândă şi ferit de toate influenţele exterioare, cum sunt zgomotele, traficul, mişcarea. Veţi fi într-o stare de calm deplin atunci când nu veţi mai percepe greutatea propriului corp. Vă veţi enerva, poate, la început că nu vă puteţi concentra. Este un lucru firesc şi uşor de înţeles. Nu trebuie decât să vă comandaţi de câteva ori să vă liniştiţi şi să aveţi încredere şi răbdare. Practica perseverentă va aduce progrese solide.

Coordonaţi meditaţia cu respiraţia

După ce aţi atins liniştea iniţială, puteţi începe să vă reglaţi respiraţia. Aşa cum arată numele exerciţiilor, acesta este subiectul principal al *qigong*-ului. Diferenţa esenţială dintre respiraţia normală şi cea din *qigong* este următoarea: în vreme ce în cazul normal respiraţia este un proces pur natural, procesul respiraţiei în *qigong* e reglat şi prelungit în mod deliberat. Cu alte cuvinte, este nevoie de eforturi conştiente pentru a regla ritmul şi viteza respiraţiei şi pentru a dirija fluxul de *qi* prin corp. Reglarea respiraţiei se face, parţial, prin meditaţie, adică vă folosiţi mintea pentru a dirija atât fluxul de *qi*, cât şi respiraţia pe anumite trasee stabilite din trup. Meditaţia vă reglează respiraţia în mod conştient şi serveşte simultan două scopuri ale *qigong*-ului: vă dirijează energia vitală pe anumite trasee din corp şi vă ajută mintea să se concentreze exclusiv asupra *qigong*-ului, ignorând toate celelalte lucruri.

Progresaţi treptat

Mergeţi încet şi sigur. *Qigong* este o artă care nu poate fi perfecţionată decât printr-o practică perseverentă şi prelungită. Ca în orice altă artă, practica duce la perfecţiune. Poziţia, durata şedinţelor şi viteza respiraţiei trebuie să fie alese în funcţie de nivelul dumneavoastră de confort. Respiraţi firesc şi ritmic. Nu uitaţi că în *qigong*, ca şi în multe alte forme de artă, rezultatul este cumulativ. Cu cât e graba mai mare, cu atât înaintarea e mai înceată. Este înţelept să semănaţi grăunţele şi să uitaţi pe moment de cules. Nu trebuie să vă preocupe recolta. Când va veni vremea culesului, *qigong* vă va da de ştire. Pentru începători, durata şedinţelor trebuie să fie de 15-20 de minute. După trei luni de antrenament continuu, ar trebui să fiţi capabil să ajungeţi la şedinţe de 30-45 de minute. După un an, ar trebui să puteţi face şedinţe de *qigong* de o oră până la o oră şi jumătate. Maeştrii *qigong* ca dr. Wan Laisheng pot sta cinci ore fără întrerupere în poziţia „lotus". Se ştie din experienţă că, pe cât este mai lungă de fiecare dată şedinţa de *qigong*, pe atât de repede puteţi acumula destulă energie vitală pentru a efectua „Micul Ciclu Ceresc" şi „Marele Ciclu Ceresc", realizările supreme în *qigong* despre care vom vorbi mai târziu. Explicaţia constă în faptul că v-aţi încălzit trupul sau aţi dobândit impulsul necesar, ca o consecinţă firească a exersării prelungite, aşa cum se întâmplă când conduceţi maşina. De câte ori opriţi maşina, trebuie apoi să o porniţi iar pentru a

Scanned with OKEN Scanner

ajunge la aceeaşi viteză, ceea ce implică timp şi energie. Dar este important să ţineţi minte că trebuie să procedaţi în mod firesc. Nu vă suprasolicitaţi. La urma urmei, calea firească înseamnă naturaleţe şi perseverenţă.

Acumulaţi constant saliva

Înghiţiţi regulat saliva, trimiţând-o în *dantian*. Chinezii din vechime considerau că saliva este foarte preţioasă pentru menţinerea sănătăţii şi pentru vindecarea bolilor. Însăşi ideograma „viu" din limba chineză îi demonstrează semnificaţia. Cuvântul chinezesc care înseamnă „viu" are două componente – limba şi apa. Evident, chinezii din vremurile vechi considerau saliva – „apa limbii" – însuşi simbolul vieţii. Acest lucru este justificat, de vreme ce doar cei vii au salivă. Morţii nu au. Mai mult, cu cât suntem mai sănătoşi, cu atât putem produce mai multă salivă, şi cu mai mare uşurinţă. Acest lucru este demonstrat de durata şi intensitatea cu care putem vorbi continuu. Atât durata, cât şi intensitatea discursului sunt strâns legate de cantitatea de salivă de care dispunem. Când cineva nu poate vorbi decât cu voce scăzută sau îşi pierde rapid respiraţia, se spune că are un deficit de *qi* intern. Dimpotrivă, dr. Wan Laisheng putea vorbi continuu, cu voce sonoră, timp de opt ore fără să ia măcar o înghiţitură de apă. Se poate spune că era o încarnare a sistemului chinez de îngrijire naturală a sănătăţii.

În acest sistem există un set de teorii profunde despre valoarea salivei. Saliva a fost numită „apa din heleşteul înflorit", „sucul de jad" şi „lichidul de aur". Ea este privită ca materie vitală şi e asociată intim cu esenţa sexuală, sângele şi *qi*-ul. Este legătura-cheie dintre inimă şi rinichi şi e un ajutor esenţial în pelerinajul către nemurire. Recent, savanţii au arătat că saliva este strâns legată de sistemul imunitar, care, în viziunea chinezilor din vechime, e alcătuit tocmai din *qi*, sânge şi esenţa sexuală. Prin urmare, saliva înghiţită des şi trimisă către *dantian* hrăneşte *qi*-ul, esenţa sexuală şi sângele şi creşte mult imunitatea şi vitalitatea sexuală. Modalitatea din *qigong* de a face acest lucru este sprijinirea uşoară a limbii de cerul gurii în timpul meditaţiei. Când gura este plină de salivă, plimbaţi-o un pic prin gură şi apoi înghiţiţi-o, împărţită în trei părţi mici, pe trei expiraţii, dirijând-o către *dantian* (cu ajutorul minţii). Cu timpul, veţi descoperi că vă creşte capacitatea de a produce salivă şi, odată cu ea, vi se întăreşte imunitatea şi se îmbunătăţeşte starea generală a sănătăţii.

Sugestii pentru practicarea *qigong*-ului

Cu aproximativ cinci minute înainte de a începe să practicaţi *qigong* trebuie să încetaţi orice activitate mentală şi fizică. Mergeţi la baie şi eliminaţi reziduurile. Pregătiţi-vă fizic şi psihic pentru exersare. Spuneţi-vă că vă veţi dedica *qigong*-ului în următoarele 30 sau 60 de minute; că *qigong* va fi unica dumneavoastră ocupaţie în acest interval şi că nimic nu trebuie să interfereze cu ea.

Când practicaţi *qigong*, aşezaţi-vă pe direcţia nord-sud. Cu alte cuvinte, staţi cu faţa fie spre nord, fie spre sud. Această direcţie este numită în filosofia chineză *ziwu* şi e aliniată după câmpul magnetic al Pământului. Adoptarea acestei direcţii vă ajută să amplificaţi la maximum circulaţia şi acumularea *qi*-ului în corp şi să absorbiţi cantitatea maximă de energie vie din univers.

Scanned with OKEN Scanner

Nu răspundeţi la nici un apel în timpul practicii şi nu vă ridicaţi brusc după ce aţi terminat. Altfel, veţi suferi în timp vătămări grave ale inimii şi ale rinichilor. Un alt efect negativ al încălcării acestei legi este distrugerea întregii cantităţi de energie vitală acumulată până atunci. Indiferent cine vă caută la telefon sau bate la uşă în timpul practicării *qigong*-ului, nu-i daţi atenţie şi continuaţi exersarea. Dacă este ceva cu adevărat important sau urgent, pregătiţi-vă sufleteşte să întrerupeţi pe moment exersarea. Dar faceţi-o cu încetineală şi în voie, acordându-vă minimum două minute. În acest scurt interval de pregătire, retrageţi-vă lent spiritul şi conştiinţa din lumea misterioasă a *qigong*-ului şi reveniţi la realitatea temporară. Destindeţi-vă trupul, întindeţi-vă membrele şi trunchiul înainte de a deschide ochii şi de a vă ridica în picioare ca să răspundeţi solicitării. În situaţia normală, când aţi terminat exersarea şi vreţi să vă opriţi, retrageţi-vă întâi spiritul din lumea *qigong*-ului şi apoi masaţi-vă faţa cu amândouă mâinile. Întindeţi-vă lent mâinile şi picioarele, deschideţi treptat ochii şi rotiţi-i de şapte ori şi abia apoi ridicaţi-vă şi ocupaţi-vă de alte lucruri.

Iată câteva recomandări:

- nu practicaţi *qigong* imediat după masă. Nu trebuie să exersaţi nici când sunteţi flămând sau dacă aţi băut alcool;
- nu practicaţi *qigong* la mai puţin de o oră înainte şi după actul sexual. O puteţi face doar dacă stăpâniţi arta activităţii sexuale disciplinate;
- nu practicaţi *qigong* când sunteţi foarte răcit, tuşiţi, aveţi febră, diaree sau dureri intense în trup. Nu trebuie să exersaţi pe perioada graviditătii;
- dat fiind faptul că *qigong* creşte circulaţia sanguină, femeile nu trebuie să-l practice când sunt la ciclu. Nici persoanele care au hemoragie nu trebuie să-l practice. Aşteptaţi până dispare hemoragia;
- nu practicaţi *qigong* pe căldură sau pe frig prea mare ori într-un loc zgomotos.

Arta respiraţiei

Pentru cei care nu ştiu nimic despre *qigong* pare ridicol să considere respiraţia o artă. Pentru ei, respiraţia este o funcţie biologică şi atâta tot. Cu alte cuvinte, oricine poate respira fără să fi învăţat să o facă. Însă acesta nu este decât o jumătate de adevăr. De fapt, sunt multe de învăţat despre respiraţie, iar ea este o parte din sistemul chinez de îngrijire naturală a sănătăţii, aflată în centrul lui. Într-adevăr, chinezii din vechime nu au lăsat nici un colţişor nescotocit în căutarea mijloacelor de a fi mai sănătoşi, de a trăi mult şi de a fi nemuritori. Ei acordau o atenţie deosebită descoperirii efectelor uriaşe ale activităţilor obişnuite, de zi cu zi. Respiraţia este una dintre aceste activităţi care le-a ţinut treaz interesul timp de secole întregi.

Ştim cu toţii că respiraţia este una dintre cerinţele fundamentale ale vieţii. Fără ea, nimeni nu poate trăi mai mult de cinci minute. De vreme ce aerul nu ne costă nimic, iar dreptul şi capacitatea de a respira ni s-au acordat de la naştere, tindem să neglijăm semnificaţia acestor lucruri şi să considerăm că aerul şi respiraţia vin de la sine. Puţini oameni sunt conştienţi că aerul pe care îl respirăm este o resursă preţioasă şi chiar mai puţini consideră respiraţia o artă. Când vorbesc despre arta respiraţiei, multora li se pare, probabil, ciudat. Realitatea este că, în ciuda spontaneităţii sale, respiraţia rămâne o artă profundă şi supremă de păstrare a sănătăţii şi de vindecare.

Scanned with OKEN Scanner

În zilele noastre, din ce în ce mai mulţi oameni de pe tot globul îşi dau seama de importanţa aerului curat. Acesta este un pas important în direcţia igienei mediului ambiant. Însă puţini sunt cei care consideră că acţiunea biologică a respiraţiei este în sine o artă. Într-adevăr, arta respiraţiei rămâne o mare enigmă pentru majoritatea oamenilor. Chinezii din vremurile vechi sunt cei care au ridicat funcţia biologică a respiraţiei la rang de artă. *Qigong*, exerciţiile de respiraţie chinezeşti tradiţionale, reprezintă prima şi cea mai mare realizare a omenirii pe calea explorării potenţialului corpului omenesc prin intermediul respiraţiei reglate şi al meditaţiei.

Chinezii din vechime erau deplin conştienţi de importanţa aerului proaspăt şi curat. Acesta este unul dintre motivele importante pentru care templele şi mănăstirile din China sunt constituite în munţi, unde aerul e curat şi proaspăt. Nu este de mirare că majoritatea chinezilor longevivi au fost găsiţi acolo. Dar aceasta este doar o parte din eforturile lor de a fi mai sănătoşi şi de a trăi mai mult. Pentru ei, procesul respiraţiei nu înseamnă doar inspirarea pasivă a aerului proaspăt şi evacuarea aerului stătut. Ea implică, de asemenea, participarea activă a omului, pentru a prelungi procesul respiraţiei şi pentru a stimula acumularea şi circulaţia *qi*-ului prin corp. Ca dovadă esenţială în sprijinul teoriei lor, ei au observat că animalele care trăiesc cel mai mult respiră lin şi prelung, cum face broasca-ţestoasă. Este logic să ne gândim că, dacă şi noi, oamenii, putem face mai lin şi mai lung ciclul respirator, vom fi mai sănătoşi şi vom trăi mai mult.

Mai întâi, înţelepţii chinezi au descoperit că respiraţia este legătura-cheie dintre om şi supraom, natural şi supranatural, lumea muritoare şi universul nemuritor. Cu alte cuvinte, prin respiraţia reglată corect se poate ajunge la longevitate şi la nemurire. Chinezii din vechime considerau viaţa temporară şi chiar exterioară; ei ţinteau către o lume nemuritoare, în care trupul şi sufletul se rotesc prin natură şi durează sute de ani, dacă nu chiar mii. Pentru ei, nemurirea nu era ceva inimaginabil. Ba chiar era o ţintă tangibilă pentru oameni. Atunci când respiraţia ne este de obicei lină, delicată şi prelungită, ca a broaştei-ţestoase, ne duce la longevitate şi la nemurire. Dacă păstrăm impulsul şi ne lăsăm zeci de ani în voia acestui curent neîntrerupt, sunt multe şanse ca spiritul să ni se ridice până la lumea nemuritoare, supranaturală, lăsând în urmă trupul fizic. De aceea, mulţi chinezi din vremurile vechi se dedicau total *qigong*-ului, ignorând gloria şi bogăţiile lumeşti.

În al doilea rând, prin practicarea perseverentă a *qigong*-ului, ei au descoperit că fiecare om are un enorm potenţial energetic inerent. Acest potenţial este atât de mare, încât ei au ajuns să creadă că oamenii sunt foarte asemănători zeilor. Într-adevăr, unii dintre ei chiar au afirmat că între om şi zeu nu este decât un pas. Să fie oare acesta motivul pentru care toţi zeii sunt imaginaţi în formă umană? Cu toate acestea, este nevoie de eforturi susţinute şi de o perioadă îndelungată de practicare a *qigong*-ului pentru a aduce omul la această distanţă de zeu. De aceea, doar unii maeştri „privilegiaţi" pot concretiza uluitorul potenţial pe care îl avem cu toţii.

Pentru a aprecia amploarea acestui potenţial, hai să examinăm următoarele fapte. Atunci când cineva dărâmă un perete cu mâinile goale, este opera potenţialului uman. Când cineva poate vedea lucruri aflate la depărtări de sute de mile, este opera aceluiaşi potenţial uman. Când cineva sparge cu mâinile goale un teanc de cărămizi sau stă culcat pe cuie şi nu are nici o zgârietură, este opera aceluiaşi potenţial uman. Când vedeţi pe cineva făcând să se ridice apa într-un puţ prin simpla fluturare a mâinilor, este opera aceluiaşi potenţial uman.

Scanned with OKEN Scanner

Qigong este cheia cu care se deschide acest potenţial. Nucleul *qigong*-ului este reglarea curgerii *qi*-ului (energia vitală) prin trup, în mod conştient, iar scopul acestei practici e crearea în corpul nostru a unei legături între esenţă, energie şi spirit, cunoscute în literatura sistemului chinez de îngrijire naturală a sănătăţii drept „cele trei comori ale vieţii".

Însă pentru a stăpâni arta respiraţiei trebuie mai întâi să înţelegem câteva concepte esenţiale din practicarea *qigong*-ului. Este vorba despre concepte pur chinezeşti şi pot părea bizare şi chiar ridicole în mintea unui occidental, absorbită de instrumentele şi metodele de verificare ştiinţifice. Dimpotrivă, în cultura chineză se pune accentul pe intuiţie şi pe trăiri, nu pe experimente şi pe aparatură. Dacă vă prieşte să faceţi un lucru sau să mâncaţi ceva anume, acel lucru este bun pentru dumneavoastră. Nu aveţi nevoie pentru aceasta de vreo verificare ştiinţifică. O ştiţi, pur şi simplu, aşa cum un peşte ştie cel mai bine ce temperatură are apa. Strămoşii chinezilor nu-şi băteau capul să verifice rezultatele şi cu atât mai puţin se bazau pe o aparatură costisitoare. Câtă vreme se simţeau bine pentru că făceau un anumit lucru, însemna că acel lucru le prieşte. Şi puţin le păsa dacă oamenii îi cred sau nu. De fapt, cei mai mulţi dintre ei pur şi simplu nu doreau să-şi dezvăluie secretele. Păstrau aceste secrete despre viaţă pentru ei, pentru cei dragi şi pentru discipolii în care aveau încredere. Aţi putea spune că erau egoişti. Dacă e să fim drepţi, cine nu este egoist? Dar egoismul nu este singurul motiv pentru care multe dintre secretele *qigong*-ului nu sunt cunoscute de majoritatea chinezilor. Sunt prea multe secrete ale vieţii ce pot fi doar simţite şi nu există vorbe potrivite care să le descrie. Aceasta este o altă deosebire importantă dintre cultura chineză şi culturile occidentale.

Unul dintre conceptele importante care este subliniat mereu în teoria *qigong*-ului este cel de *dantian*. Ce este *dantian*? În sistemul chinez de îngrijire naturală a sănătăţii, *dantian* se referă la zona fizică din partea inferioară a abdomenului, cu aproximativ trei inchi sub ombilic. Cunoscut şi sub numele de „Poarta Vieţii" şi „marea *qi*-ului", *dantian* este considerat originea şi rezervorul *qi*-ului, centrul de comandă al celor 12 meridiane din corp, punctul de convergenţă al meridianelor principale şi secundare. El este cel care stabileşte echilibrul *yin-yang*, eficienţa respiraţiei, precum şi căldura şi hrănirea corpului. Iată cum descrie Zhao Xianke, un medic renumit din dinastia Ming, importanţa *dantian*-ului pentru starea generală a sănătăţii:

> Fără ajutorul *dantian*-ului, rinichii slăbesc şi dispare vitalitatea sexuală. Fără ajutorul *dantian*-ului, vezica nu poate funcţiona şi apar probleme urinare. Fără ajutorul *dantian*-ului, splina şi stomacul nu lucrează şi apar probleme digestive. Fără ajutorul *dantian*-ului, colonul încremeneşte şi se produce constipaţia. Fără ajutorul *dantian*-ului, inima devine inactivă şi nu putem gândi limpede...

Dat fiind faptul că nivelul nostru energetic, forţa, imunitatea şi, în cele din urmă, starea generală a sănătăţii şi durata vieţii sunt determinate în principal de forţa *qi*-ului din *dantian*, este logic să întărim şi să îmbunătăţim această „mare a *qi*-ului". Chinezii cred că, dacă ne concentrăm din când în când atenţia asupra *dantian*-ului, putem nu numai să eliminăm toate gândurile perturbatoare, ci şi să întărim energia *yang*. Dacă ne concentrăm asupra acestei zone în timp ce practicăm *qigong*, vom putea să concentrăm în *dantian* cele trei comori – esenţa, *qi*-ul şi spiritul. Cu timpul, se va forma acolo un embrion sacru. Pentru mine, *dantian*-ul este, de asemenea, centrul de greutate al corpului

Scanned with OKEN Scanner

omenesc. Ştiu din experienţă că simplul fapt de a ne gândi la el ne poate mări mult capacitatea de a ne păstra echilibrul în timpul exersării, lucru extrem de important în gimnastică, acrobaţii şi alte sporturi.

Din punctul de vedere al păstrării sănătăţii şi al vindecării naturale, funcţiile biologice şi terapeutice ale *dantian*-ului pot fi rezumate astfel:

- este sursa şi depozitul *qi*-ului;
- întăreşte *qi*-ul primordial;
- întăreşte organele interne;
- stimulează circulaţia sângelui;
- menţine respiraţia calmă şi lină;
- creşte forţa fizică;
- menţine echilibrul corpului când acesta face mişcări spectaculoase.

Aşa cum am spus deja în mai multe rânduri, strămoşii chinezilor susţineau că însăşi viaţa depinde, în ultimă instanţă, de alimentarea cu *qi*, întrucât *qi*-ul este principala forţă vitală din univers. Prin urmare, cu cât cineva primeşte sau este capabil să producă mai mult *qi*, cu atât este mai sănătos şi va trăi mai mult. Din punctul de vedere al vindecării naturale, cu cât este mai puternică sursa de *qi*, cu atât va fi mai scurt procesul de vindecare şi mai rapidă refacerea după boală. Mai precis, forţa de autovindecare a *qigong*-ului se manifestă atunci când dirijăm fluxul de *qi* interior către o zonă afectată din corp. Această energie invizibilă, dar perceptibilă face minuni. Însă, pentru a se întâmpla acest lucru, este nevoie de o sursă bioelectrică intensă. *Dantian*-ul este tocmai această sursă. Prin urmare, forţa *dantian*-ului determină, în mare măsură, sănătatea noastră fizică şi psihică, precum şi capacitatea de vindecare naturală. De aceea practica *qigong* vizează, mai întâi de toate, întărirea şi extinderea puterii *dantian*-ului.

Qigong îndeplineşte acest obiectiv printr-o modalitate dublă: meditaţia reglată şi respiraţia reglată. Primul lucru pe care trebuie să-l învăţaţi este să vă concentraţi asupra *dantian*-ului, adică să vă gândiţi cât mai des posibil la *dantian*, chiar şi atunci când nu practicaţi *qigong*. Un alt lucru pe care trebuie să-l învăţaţi este să vă dirijaţi cât mai bine *qi*-ul sau respiraţia către *dantian*. Multora le poate părea ridicol, pentru că *dantian*-ul nu poate fi verificat din punct de vedere anatomic. Cu atât mai mult cu cât eu vorbesc aici despre dirijarea respiraţiei cu ajutorul minţii. Cum poţi dirija artificial aerul către anumite părţi din corp? Iată o găluşcă greu de înghiţit pentru ştiinţa modernă. Şi totuşi, este un adevăr solid, un adevăr care vizează strânsa legătură dintre spirit şi trup şi dominaţia minţii asupra trupului. Mulţi maeştri *qigong* i-au dovedit forţa miraculoasă, şi, puteţi să mă credeţi pe cuvânt, va face minuni şi în cazul dumneavoastră, dacă faceţi efortul de a practica *qigong*. Concentrarea asupra *dantian*-ului în vreme ce respiraţia este dirijată în jos către această zonă e atât un exerciţiu mental, cât şi unul fizic, care îndeplineşte în acelaşi timp următoarele obiective: duce la seninătatea minţii; creează rezerve de energie vitală; masează organele interne şi declanşează mişcarea abdominală.

Un alt concept important din teoria *qigong*-ului este legat de căile pe care circulă *qi*-ul în trup. Înţelepţii chinezi au identificat două cicluri complete, care reprezintă baza circulaţiei *qi*-ului. Un ciclu complet este numit „Micul Ciclu Ceresc", iar celălalt este numit „Marele Ciclu Ceresc". Este semnificativ faptul că ambele au fost numite „cereşti",

Scanned with OKEN Scanner

ceea ce reflectă concepţia chinezilor din vechime că oamenii sunt microcosmosul Cerului. Să vedem cum se desfăşoară în corpul nostru aceste cicluri. Micul Ciclu Ceresc" este alcătuit din două semicicluri. Unul este numit meridianul „de funcţionare" sau Ren, care merge pe linia mediană a părţii frontale a trupului, din punctul de acupunctură Baihui (amplasat în creştet) până la punctul de acupunctură Huiyin (aflat pe perineu). (Vezi figura 7.1 de la p. 418.) Celălalt este numit meridianul „de guvernare", sau Du, care merge de la Huiyin până la Baihui urcând pe coloana vertebrală, pe linia mediană a părţii dorsale a trupului, completând astfel un ciclu. (Vezi figura 7.2 de la p. 418.) Meridianul „de funcţionare" este considerat comandantul tuturor meridianelor *yin*, iar meridianul „de guvernare" e considerat comandantul tuturor meridianelor *yang*. În corpul omenesc există în total 14 meridiane.

Iată cum se desfăşoară „Micul Ciclu Ceresc": când inspiraţi, *qi*-ul începe să se ridice din Huiyin, de-a lungul meridianului „de guvernare", până ce ajunge la Baihui, în creştet. Aceasta coincide cu întregul proces de inspirare. Când expiraţi, *qi*-ul începe să coboare din Baihui, de-a lungul meridianului „de funcţionare", trecând prin *dantian*, până la Huiyin, încheind „Micul Ciclu Ceresc" pe o secvenţă de respiraţie.

„Marele Ciclu Ceresc" se bazează pe patru meridiane. Celui „de funcţionare" şi celui „de guvernare" prezentate mai sus li se adaugă meridianul stomacului şi cel al vezicii biliare. Meridianul stomacului merge pe piciorul drept, de la punctul de acupunctură Huiyin până la Yongquan, pe talpa dreaptă. Acesta este un punct de acupunctură important, amplasat în mijlocul tălpii. Meridianul vezicii biliare merge pe piciorul stâng, de la Huiyin până la Yongquan de pe talpa stângă. Iată cum se desfăşoară întregul ciclu: când inspiraţi, *qi*-ul începe să se ridice simultan din cele două puncte Yongquan de-a lungul meridianelor stomacului şi vezicii biliare, până ce ajunge în Huiyin. Cele două curente de *qi* se unesc şi îşi continuă ascensiunea pe meridianul „de guvernare" până ce ajung la Baihui, în creştet, încheind procesul de inspirare al ciclului. Apoi, când începe procesul de expirare, *qi*-ul începe să coboare pe meridianul „de funcţionare", trecând prin *dantian*, până la Huiyin. În acest punct de joncţiune, *qi*-ul se împarte în două curente – unul merge în jos pe meridianul stomacului, pe piciorul drept, până la Yongquan din talpa dreaptă, iar celălalt merge în jos pe meridianul vezicii biliare, pe piciorul stâng, până la Yongquan din talpa stângă, încheind, astfel, „Marele Ciclu Ceresc" pe o secvenţă de respiraţie.

Deschiderea celor două „cicluri cereşti" reprezintă două faze superioare de realizare în *qigong*. În mod normal, nu trebuie să încercaţi să realizaţi „Marele Ciclu Ceresc" până ce nu aţi realizat „Micul Ciclu Ceresc" şi v-a devenit familiar, aşa cum nu trebuie să încercaţi să realizaţi „Marele Ciclu Ceresc" până ce nu aţi acumulat foarte mult *qi* în *dantian*.

Pentru început, trebuie să exersaţi manipularea *qi*-ului doar pe meridianul „de funcţionare", care este jumătate din „Micul Ciclu Ceresc". Apoi puteţi trece la „Micul Ciclu Ceresc" complet. În fine, puteţi încerca aventura „Marelui Ciclu Ceresc". Există o ordine logică, din punctul de vedere al gradului de efort necesar. Cu cât vă grăbiţi mai mult, cu atât veţi înainta mai încet. Acesta este principiul care guvernează toate artele. Este valabil şi pentru *qigong*.

Începătorii trebuie să încerce mai întâi să manipuleze *qi*-ul în jos pe meridianul „de funcţionare". Iată cum se desfăşoară semiciclul. Când inspiraţi, uitaţi pe moment de orice. Când expiraţi, dirijaţi conştient respiraţia în jos, pe meridianul „de funcţionare", până la *dantian* şi opriţi-vă acolo. Lăsaţi-vă mintea să stea împreună cu *qi*-ul o vreme în

Scanned with OKEN Scanner

dantian, până ce încheiaţi procesul expiraţiei. Apoi începeţi o nouă secvenţă respiratorie şi repetaţi procedura. Scopul exersării acestui semiciclu este întărirea *dantian*-ului şi acumularea de cât mai mult *qi* posibil, pentru a vă pregăti de realizarea ciclurilor mai mari de manipulare a *qi*-ului.

De obicei, această etapă de pregătire durează între trei şi optsprezece luni. Durata exactă depinde de mulţi factori, printre care se numără starea sănătăţii practicantului, frecvenţa şi durata şedinţelor, poziţia aleasă şi gradul de concentrare. În general, cu cât practicaţi *qigong* mai regulat şi mai frecvent, cu atât mai repede veţi avea destul *qi* în *dantian*. Tot aşa, cu cât durează mai mult şedinţele de *qigong*, cu atât mai repede veţi acumula în corp *qi*-ul. În plus, aşa cum am spus mai devreme, poziţia şezând este cea mai eficientă pentru conducerea *qi*-ului către partea inferioară a abdomenului, în comparaţie cu celelalte poziţii. Un alt factor semnificativ în determinarea perioadei necesare pentru acumularea *qi*-ului în *dantian* este starea sănătăţii. Poate părea incredibil, dar, cu cât este cineva mai sănătos, cu atât îi e mai uşor să acumuleze *qi* în *dantian*. În primul rând, omul sănătos poate exersa mai multă vreme, iar durata fiecărei şedinţe contează în stăpânirea tehnicilor *qigong*. Apoi, un om sănătos are deja în corp o rezervă mai mare de *qi* decât unul bolnav. Aceasta face ca primul să aibă un avantaj din start în aventura *qigong*-ului.

O întrebare pertinentă este: cum ştim că *qi*-ul acumulat în *dantian* este destul de puternic pentru a putea trece la faza următoare, care în acest caz înseamnă „Micul Ciclu Ceresc"? Aceasta este o chestiune individuală, iar răspunsul îl poate da fiecare practicant în parte. Trebuie să reţinem că în fiecare dintre noi există un obstacol, aflat undeva între partea superioară şi partea inferioară a abdomenului, care împiedică *qi*-ul să curgă direct şi continuu către *dantian*. Acest obstacol este diafragma. Ea împiedică multă lume să dirijeze fizic *qi*-ul sau aerul către zona *dantian*-ului. Una dintre sarcinile principale ale *qigong*-ului în prima fază de practicare este să deschidă fizic diafragma pe meridianul „de funcţionare" pentru a permite *qi*-ului să curgă continuu către *dantian*. Dacă veţi reuşi sau nu să realizaţi „ciclurile cereşti" depinde, în primul rând, de deschiderea meridianului „de funcţionare", îndepărtarea diafragmei.

Din acest punct de vedere nu există scurtături. Cei care vor să deschidă calea prin diafragmă pentru a trăi magia şi încântarea oferite de *qigong* îşi pot atinge ţinta doar prin exerciţii de respiraţie persistente şi dirijate conştient. Efortul se poate întinde pe luni întregi sau chiar ani, până să se deschidă calea invizibilă. Efectul este cumulativ. Cu cât exerciţiile de respiraţie reglată sunt mai intense, mai atente şi mai frecvente, cu atât mai repede veţi putea deschide meridianul „de funcţionare" şi veţi putea trimite fizic *qi*-ul către *dantian*, depozitându-l acolo pentru a-l folosi ulterior în diferite feluri. Mulţi practicanţi de *qigong* s-au blocat în acest stadiu, pentru că erau prea comozi pentru a dedica destul timp exersării sau nu se concentrau asupra acestui scop în timpul exersării ori doreau atât de aprig succesul, încât se străduiau peste limitele fireşti. Străduinţa peste măsură în privinţa respiraţiei are un efect opus celui dorit, deoarece duce la afecţiuni psihice şi fizice. Rezultat final: cu cât e graba mai mare, cu atât înaintarea e mai înceată. Prin urmare, este extrem de important să ţineţi minte că succesul în *qigong* nu vine peste noapte. Este nevoie de eforturi îndelungate şi susţinute. Efectul cumulativ al practicii îndelungate este cel care, în cele din urmă, va face minuni. Ca principiu, în acest proces nu trebuie să intre nici un pic de forţă sau de silire. Totul trebuie să curgă

Scanned with OKEN Scanner

firesc. Din acest motiv, longevitatea este atât de importantă pentru cei care iau în serios *qigong*-ul şi nemurirea. Pentru ei, timpul nu înseamnă bani, ci viaţă.

În general, cu cât practicaţi mai multă vreme *qigong*, cu atât *dantian*-ul devine mai puternic. Apoi, brusc, vine momentul fascinant. Vă apar în corp nişte senzaţii ciudate: un curent de aer rece sau cald care curge continuu până în *dantian* de câte ori expiraţi în timpul exerciţiilor de *qigong*, o serie de sunete de rostogolire care vin mereu din partea inferioară a abdomenului şi, uneori, puteţi simţi chiar vibraţia trupului şi rotirea *qi*-ului în jurul *dantian*-ului, de câte 36 de ori în fiecare direcţie, în sensul acelor de ceas, şi invers. În acelaşi timp, toate organele au o senzaţie de căldură plăcută, o răcoare confortabilă şi se creează impresia că toate organele interne sunt curăţate de agenţii poluanţi. Toate acestea nu sunt închipuiri. Sunt adevăruri trăite şi confirmate de mulţi practicanţi de *qigong*. Acesta este un semn sigur că a fost înlăturat obstacolul din abdomen. Este culoarea verde a stopului, care vă invită să treceţi la faza următoare din practica *qigong*. Ceasul dumneavoastră biologic sună. Acesta este un moment cu adevărat fascinant, în care simţiţi cum vă vindecaţi singur în interior, vă daţi seama de imensul potenţial ce zace în corpul dumneavoastră şi începeţi să vedeţi o schimbare semnificativă în starea dumneavoastră de sănătate. Dacă sunteţi bolnav, starea vi se va îmbunătăţi pe zi ce trece. Dacă sunteţi sănătos, veţi fi chiar mai sănătos şi mai plin de energie, întrezărind în treacăt „supranaturalul".

Înainte de a păşi pe tărâmul minunat al „Micului Ciclu Ceresc", aş vrea să vă spun câteva cuvinte care vă vor fi de mare folos. Şi anume: nu este obligatoriu să trăiţi „Micul Ciclu Ceresc" dacă nu îl puteţi realiza. Nu vă străduiţi din greu: destindeţi-vă şi lăsaţi lucrurile să meargă firesc. Efectul de vindecare se va produce, cu siguranţă, câtă vreme practicaţi regulat *qigong*, iar efectul şi impulsul lui vor creşte mereu prin simpla continuare a experienţei semiciclului de pe meridianul „de funcţionare". De fapt, multe persoane nu au realizat niciodată vreun „ciclu ceresc", cu toate că au practicat *qigong* toată viaţa. Cu toate acestea, au obţinut avantaje pentru sănătate din însăşi practicarea *qigong*-ului.

Desigur, este mai bine şi e de dorit să puteţi continua aventura din lumea *qigong*-ului în faza „Micului Ciclu Ceresc". Când *qi*-ul poate circula automat în jurul trunchiului, porţiunea în care se încuibează majoritatea bolilor – şi foarte multe dintre cele fatale –, efectele preventive şi terapeutice ale *qigong*-ului sunt şi mai intense. Şi aici, principiul este reglarea respiraţiei în mod conştient. Imaginaţi-vă că, atunci când inspiraţi, *qi*-ul se ridică pe meridianul „de guvernare", din punctul de acupunctură Huiyin până la Baihui, iar când expiraţi, curge în jos pe meridianul „de funcţionare". Într-o bună zi veţi simţi cum aerul circulă în acest ciclu, mereu, chiar şi când nu vă mai gândiţi la el. Aceasta este una dintre modalităţile prin care *qi*-ul vindecă şi curăţă trupul. Aici, cheia este forţa *qi*-ului, materia vindecătoare principală din *qigong*. Cu cât *qi*-ul este mai puternic, cu atât e mai rapidă şi mai profundă vindecarea. Fără *qi* nu există nici vindecare.

Completarea „Micului Ciclu Ceresc" înseamnă că aţi reuşit să deschideţi şi să legaţi între ele meridianul „de funcţionare" şi cel „de guvernare". În această fază, există nişte modificări biofizice clare care indică deschiderea acestor meridiane vitale. Când inspiraţi, simţiţi cum *qi*-ul coboară până în *dantian*. Când expiraţi, simţiţi cum *qi*-ul urcă până la creier. Astfel, fiecare secvenţă de inspiraţie şi expiraţie reglată face *qi*-ul interior să circule pe meridianele „de funcţionare" şi „de guvernare".

Meritaţi felicitări dacă aţi ajuns în această fază. Ea înseamnă o realizare importantă în practica *qigong*, cu care nu se poate lăuda multă lume. În această fază se pot produce

Scanned with OKEN Scanner

unele fenomene fizice stranii. De exemplu, unii practicanţi se pot ridica uşor, ca şi cum s-ar pregăti de zbor, în vreme ce alţii pot simţi cum li se opreşte un moment respiraţia, ca şi cum ar fi încetat viaţa. Oricât de ciudate şi de înfricoşătoare ar putea părea aceste fenomene, ele sunt perfect fireşti prin prisma *qigong*-ului. Este important să nu vă speriaţi. Dacă vi se întâmplă şi dumneavoastră, nu vă pierdeţi firea. Uneori, în faza cea mai înaltă a practicării *qigong*-ului, poate chiar să apară o scurtă pauză între sfârşitul expiraţiei şi începutul inspiraţiei, ca şi cum ar fi dispărut viaţa. Este un fenomen normal, nu trebuie să intraţi în panică. Aceasta ajută la acumularea *qi*-ului în *dantian*. Totuşi, dacă vă deranjează, puteţi să încheiaţi lent exersarea şi să vă ocupaţi de altceva.

A venit şi momentul să pătrundem pe teritoriul „Marelui Ciclu Ceresc", care reprezintă cea mai mare realizare a tehnicii dirijării *qi*-ului prin corp. În această fază dirijaţi conştient circulaţia *qi*-ului pe căile „Marelui Ciclu Ceresc", pe care le-am descris anterior. Într-un fel, „Marele Ciclu Ceresc" poate fi considerat o extensie a „Micului Ciclu Ceresc". Dat fiind faptul că traseul „Marelui Ciclu Ceresc" este mult mai lung decât cel al „Micului Ciclu Ceresc", adăugându-se lungimea meridianelor stomacului şi vezicii biliare, se cere mai mult de la practicantul de *qigong* din punctul de vedere al duratei respiraţiei. Este nevoie de timp pentru a ajunge în acest stadiu şi e logică progresia de la „Micul Ciclu Ceresc" la „Marele Ciclu Ceresc", deoarece durata respiraţiei este, în general, proporţională cu durata exersării. Această cerinţă de a respira lent şi profund explică de la sine de ce doar foarte puţini dintre practicanţii de *qigong* au şansa să realizeze „Marele Ciclu Ceresc".

Cel care a realizat „Marele Ciclu Ceresc" poate avea aceleaşi senzaţii despre care am vorbit în faza „Micului Ciclu Ceresc", numai că acum ele se extind la întregul corp. Ca atare, deschiderea „Marelui Ciclu Ceresc" îi dă în plus practicantului putere să vindece afecţiunile din partea inferioară a corpului, cum este artrita la genunchi. Dacă nu este esenţială pentru sănătate, realizarea „Marelui Ciclu Ceresc" pare însă să fie o premisă în căutarea nemuririi, în contextul daoist.

Mai presus de toate, principiile *qigong*-ului impun concentrarea minţii, în vreme ce respiraţia rămâne lentă, lină, profundă, prelungă, neauzită şi firească. Cele două se întăresc reciproc, într-un ciclu pozitiv. Mintea concentrată ajută la prelungirea respiraţiei, iar respiraţia uşoară, prelungită, liniştește şi mai mult mintea, calmează emoţiile tulburătoare şi ajută la stabilirea echilibrului interior al *yin*-ului şi *yang*-ului din trup. Experimente clinice au demonstrat că respiraţia prelungă şi profundă poate aduce sistemul nervos central într-o stare de echilibru dinamic, vindecând, astfel, multe boli legate de stres, printre care şi cancerul.

Arta meditaţiei

Prezentarea artei respiraţiei ar fi incompletă fără să vorbim despre arta meditaţiei. Dacă meditaţia potrivită nu merge mână în mână cu respiraţia, este greu să obţinem rezultatele dorite în privinţa respiraţiei, indiferent dacă este vorba despre „Micul Ciclu Ceresc" sau „Marele Ciclu Ceresc". De fapt, în *qigong* meditaţia şi respiraţia sunt gemene. Contrar concepţiei occidentale care descrie meditaţia ca un proces de gândire profundă, în *qigong* ea se ocupă de obţinerea liniştii interioare a minţii, eliminând toate gândurile, mai ales gândirea profundă. Este un proces prin care mintea se purifică şi se înalţă, nu

Scanned with OKEN Scanner

devine profundă şi complicată. Primul şi cel mai important principiu al practicii *qigong* este ca mintea „să intre într-o stare de linişte", o stare de spirit semiconştientă, eliberată de toate gândurile şi grijile care o distrag. Dacă nu puteţi ajunge într-o astfel de stare, nu are nici un rost să continuaţi, deoarece se va irosi cea mai mare parte a eforturilor de a practica *qigong*-ul.

În sistemul chinez de îngrijire naturală a sănătăţii, această stare de spirit este numită *ruo cun ruo wang* („parcă ar fi, parcă n-ar fi") sau *wu zhu wu wang* („fără sforţare, fără uitare"). Celebrul nemuritor daoist Zhang Shanfeng descria această stare astfel: „A avea în permanenţă mintea senină şi firească este *wu wang* («fără uitare»); a face *qigong* în mod firesc este *wu zhu* («fără sforţare»)". Adică a fi doar vag conştient de practica *qigong*, dar total neatent la tot ce este în jur. Cu alte cuvinte, a fi complet relaxat, dar nu în transă. Într-o astfel de stare de spirit, toate grijile şi problemele sunt lăsate pe moment deoparte. Locul lor îl ia o minte senină, în care domnesc încrederea în sine şi mândria detaşării spirituale de această lume plină de necazuri şi întreceri, murdară şi violentă. Este o stare de spirit aparte, cea de-a treia, aflată între somn şi starea deplin conştientă. Este starea ideală pentru *qigong*, al cărui scop e să controleze şi să regleze nu numai respiraţia, ci şi procesul mental. Când dormim, pierdem controlul asupra spiritului. De aceea, pentru practica *qigong* poziţia şezând şi cea în picioare sunt superioare celei culcat, deoarece, când suntem culcaţi în pat, ni se face somn, lucru pe care *qigong*-ul îl evită. Altfel, *qigong*-ul nu s-ar mai deosebi de somn.

De ce este nevoie de seninătate în *qigong*? Deoarece această stare de spirit îmbunătăţeşte starea generală de sănătate, întăreşte imunitatea şi intensifică procesul de vindecare. În primul rând, experimentele clinice arată că persoana aflată într-o stare de spirit liniştită consumă cu 16-34% mai puţin oxigen decât în starea perfect conştientă. Aceste rezultate explică faptul că maeştrii *qigong* au nevoie de mult mai puţin somn şi hrană decât restul lumii. Apoi, mintea liniştită favorizează activitatea mentală ordonată, crescând, astfel, mult eficienţa celulelor cerebrale. Aceasta arată că practicarea regulată a *qigong*-ului poate să prevină şi să trateze bolile Alzheimer şi Parkinson. Starea de spirit calmă favorizează, de asemenea, legătura şi echilibrul dintre minte şi trup, crescând imunitatea la boli. În plus, produce următoarele modificări biologice care sunt benefice pentru starea generală de sănătate:

- scade rata activităţii undelor cerebrale din cortex şi creşte amplitudinea undelor alfa;
- scade nivelul adrenalinei cu circa 60% din valoarea normală;
- scade rata de reînnoire a proteinelor;
- scade tensiunea vasculară;
- reduce secreţia de hormoni;
- reduce în mod semnificativ concentraţia lactatului din sânge.

Toate aceste fenomene semnalează faptul că metabolismul este scăzut sau încetinit şi consumul de energie se reduce, ca rezultat al practicii *qigong*.

Pentru a ajunge în această stare de spirit, *qigong*-ul le cere în prima fază celor care îl practică să-şi concentreze mintea asupra *dantian*-ului. Această concentrare a minţii asupra *dantian*-ului împuşcă doi iepuri deodată. Dacă scopul ar fi doar uitarea problemelor lumeşti, el ar putea fi îndeplinit prin concentrarea asupra oricărei părţi a corpului. Însă concentrarea asupra *dantian*-ului are dublul efect de a crea o stare de spirit calmă,

Scanned with OKEN Scanner

crescând, în acelaşi timp, rezerva strategică de *qi*, deoarece *dantian*-ul este „marea de *qi*", originea şi depozitul *qi*-ului. Acest lucru este deosebit de important pentru începători. În primul rând, lor le este greu, de obicei, să se concentreze asupra însesi practicii *qigong*. În fazele iniţiale de exersare, mintea lor o ia mereu razna, ca să zic aşa. Pentru ei, cea mai bună metodă de a ajunge la seninătate este să se gândească un timp la *dantian*.

Pe lângă încercarea de a vă concentra pe *dantian*, s-a dovedit că următoarele aspecte sunt importante pentru a ajunge la seninătate:

- practicaţi *qigong* într-un loc liniştit şi retras. Un astfel de mediu duce la seninătate. Este un lucru deosebit de important pentru începători. Mintea şi mediul ambiant intră în rezonanţă. De aceea mulţi chinezi stau ani la rând în meditaţie, în creierii munţilor;
- găsiţi un moment lejer, destins, pentru şedinţele de *qigong*. Prin moment lejer înţeleg un interval de timp în care suntem cel mai puţin afectaţi de griji şi de probleme. Dimineaţa devreme sau înainte de culcare sunt astfel de momente. La scurtă vreme după trezire, mintea nu este încă invadată de influenţele externe şi, prin urmare, e mai uşor să ajungem la seninătate dacă practicăm *qigong* atunci. Ora de culcare înseamnă pe ceasul biologic începutul odihnei, necesitatea de a întoarce spatele muncii şi gândurilor. Aşadar, şi acesta este un moment potrivit pentru *qigong*, dacă nu ne este prea somn;
- purtaţi haine lejere. Hainele lejere ne fac să ne simţim destinşi, la largul nostru, iar relaxarea duce la concentrare şi la seninătate;
- înainte de exersare mergeţi la baie dacă trebuie să defecaţi. Urinaţi chiar înainte de a începe exersarea;
- nu practicaţi *qigong* pe stomacul gol sau prea plin. Stomacul gol sau prea plin vă distrage atenţia de la *qigong*, îngreunând intrarea în starea de seninătate;
- când practicaţi *qigong*, priviţi-vă vârful nasului. Dat fiind că el este mai vizibil, mai palpabil decât *dantian*-ul, pentru unii este o modalitate mai eficientă de a se concentra;
- priviţi prin „al treilea ochi" înăuntru, la căile pe care se mişcă *qi*-ul prin trupul dumneavoastră, închipuindu-vă că dirijaţi cu adevărat fluxul de *qi*;
- ascultaţi-vă respiraţia în timp ce practicaţi *qigong*. În mod normal, este greu să ne auzim respiraţia când este normală. Este nevoie de concentrare şi de un loc liniştit pentru a putea să o facem. Este exact lucrul de care are nevoie *qigong*-ul;
- număraţi în tăcere: 1, 2, 3...

Intrarea în starea de spirit a *qigong*-ului poate fi un proces îndelungat, mai ales pentru oamenii din zilele noastre, care au mai multe griji şi stres decât predecesorii lor. Printr-un efort susţinut, o veţi putea realiza, la momentul potrivit. Nu trebuie să fiţi dezamăgit dacă vă este greu să vă debarasaţi de gândurile care vă distrag atenţia. Este un lucru normal. Aici, răbdarea este la fel de importantă ca şi perseverenţa. Cu cât e graba mai mare, cu atât înaintarea e mai înceată. Cu cât sunteţi mai răbdător, cu atât vă va fi mai uşor să ajungeţi la seninătate.

În ceea ce priveşte frecvenţa şi momentul practicării *qigong*-ului, le recomand începătorilor două şedinţe pe zi – una dimineaţa, curând după trezire, şi alta seara, la culcare. Şedinţa de dimineaţă vă pregăteşte pentru confruntarea cu problemele din acea zi, iar cea de seară vă pregăteşte pentru un somn bun.

Scanned with OKEN Scanner

Tabelul 1.1. *Ordinea avansării pentru practicanţii de* qigong *începători*

	Poziţia corpului	Respiraţia	Seninătatea	Frecvenţa şi durata	Cerinţe
Faza I	Şedeţi în poziţia normală sau culcat, pentru cei cu probleme de sănătate	De la firească la parţial profundă	Număraţi în gând secvenţele de respiraţie	De trei-cinci ori pe zi, câte 15 minute	1. Poziţie corectă a corpului 2. Respiraţie reglată 3. Mintea concentrată pe exersare
Faza a II-a	Şedeţi în poziţia normală sau „jumătate de lotus"	Profundă	Număraţi în gând secvenţele de respiraţie şi încercaţi să vă concentraţi pe *dantian*	De două-trei ori pe zi, câte 30 de minute	1. Respiraţie profundă până în *dantian* 2. Stare de spirit iniţială calmă
Faza a III-a	„Jumătate de lotus" sau „lotus" (cea de-a doua pentru cei mai tineri şi mai puternici)	Profundă, cu concentrarea aerului în *dantian*	Mintea este concentrată în mod firesc asupra *dantian*-ului	De două ori pe zi, peste 45 de minute	1. Respiraţie egală şi profundă 2. Seninătate deplină 3. Senzaţii de răcoare sau căldură în zona inferioară a abdomenului

Efecte secundare posibile şi remediile lor

Înţepenirea spatelui sau a umărului

Acest lucru li se întâmplă frecvent începătorilor şi este foarte firesc, deoarece nu sunt obişnuiţi să stea în picioare sau să şadă multă vreme în poziţia de *qigong* sau poziţia e incorectă. Pentru a-l evita, începeţi cu poziţia culcat şi treceţi treptat la poziţia şezând cu o singură talpă deasupra. O altă modalitate este schimbarea poziţiilor în timpul şedinţei. Sau se poate scurta durata lor, în funcţie de starea fizică a fiecăruia.

Amorţirea picioarelor în poziţia şezând

O puteţi preveni făcând o încălzire a picioarelor, prin exerciţii de flexibilitate, înainte de a vă aşeza cu ele încrucişate. Dacă amorţeala persistă, masaţi-le şi staţi culcat pe pat până ce dispare.

Apăsarea în piept şi respiraţia dificilă

Această situaţie rezultă, de obicei, din prelungirea artificială a respiraţiei, împotriva principiului naturaleţei. Pentru a o preveni, respiraţi absolut firesc, nu vă forţaţi în nici un fel. Ca să vă treacă, opriţi-vă din exersare, faceţi o mică plimbare, destindeţi-vă şi masaţi-vă pieptul în aer curat.

Scanned with OKEN Scanner

Respiraţia grea sau junghiul în coaste

Se întâmplă, de obicei, când respiraţi prea intens, când încercaţi să vă ţineţi respiraţia prea multă vreme sau când vi se blochează respiraţia în piept sau în gât. Simptomele dispar când sunt corectate aceste erori. Ca să vă treacă, opriţi-vă din exersare, ieşiţi în aer liber şi faceţi exerciţii fizice, cum ar fi umflarea pieptului.

Letargia

Este inoportună în practica *qigong*, pentru că duce la adormirea deplină şi pierderea controlului asupra respiraţiei şi a meditaţiei. Acest fenomen se produce cel mai frecvent în poziţia culcat sau când sunteţi obosit şi somnoros. Pentru a o preveni, nu practicaţi *qigong* când sunteţi obosit fizic sau vă e somn. Priviţi-vă vârful nasului în timp ce exersaţi. Sau, dacă sunteţi foarte obosit şi vă este somn, opriţi-vă din exersare şi mergeţi la culcare. Nu vă forţaţi în nici un fel.

Qi-*ul se năpusteşte în sus*

Acest fenomen se produce din cauză că practicantul nu poate păstra *qi*-ul în zona *dantian*-ului. Motivul pentru care nu poate fi menţinut ferm *qi*-ul în *dantian* este faptul că mintea nu e concentrată asupra *dantian*-ului. Întrucât *qi*-ul este dirijat de minte, dacă mintea o ia razna, *qi*-ul pluteşte şi merge în direcţii nepotrivite. Ca să redresaţi situaţia, opriţi-vă din exersare, destindeţi-vă şi beţi o cană cu apă caldă sau înghiţiţi salivă, trimiţând-o în *dantian*.

Sete după efectuarea exerciţiilor

Este provocată de închiderea gurii prea strâns în timpul exersării. Ca să vă treacă, beţi pur şi simplu o cană cu apă sau cu suc de fructe şi destindeţi-vă.

Creşterea ritmului cardiac

Se produce din cauza crispării cu care este abordat *qigong*-ul sau a faptului că poziţia, respiraţia ori mintea nu sunt destul de relaxate. Ca să vă treacă, destindeţi-vă în poziţia pe care aţi ales-o şi nu vă preocupaţi o vreme de cerinţele legate de respiraţie.

Senzaţia de umflare a stomacului

Poate fi provocată fie de respiraţia prelungă forţată, fie de concentrarea forţată asupra părţii inferioare a abdomenului. Cu alte cuvinte, ea rezultă din încălcarea principiului suprem al *qigong*-ului, adică naturaleţea. Ca să vă treacă, nu vă preocupaţi o vreme de *dantian* şi de respiraţie sau, dacă este nevoie, opriţi-vă din exersare şi culcaţi-vă pe pat ca să vă odihniţi.

Scanned with OKEN Scanner

Scanned with OKEN Scanner

Anexa 2

Qigong mobil

Acesta este un set de exerciţii în care se îmbină mişcarea fizică şi *qigong*-ul. El a fost creat de un misterios nemuritor daoist pe nume Zhang Shanfeng, care a trăit acum circa 800 de ani. Zhang a inventat şi exerciţiile de *taijiquan*. Legenda spune că într-o după-amiază de vară, când Zhang stătea în meditaţie în coliba lui din munţi, în centrul Chinei, a fost tulburat de un zgomot puternic. S-a ridicat, s-a dus la fereastră şi – ce să vezi? – un şarpe se lupta pe viaţă şi pe moarte cu un cocor. Încleştarea a durat aproape un ceas, până când amândoi luptătorii au căzut morţi. Zhang a urmărit cu atenţie întreaga luptă aprigă, dar plină de măiestrie. S-a tot gândit la ea zile la rând, iar rezultatul a fost inventarea *taijiquan*-ului, exerciţii uşoare şi flexibile care imită mişcările unduitoare şi discrete ale şarpelui şi ale cocorului, încorporând în fiecare mişcare ca principiu director factorul respiraţiei reglate.

Qigong-ul mobil este o altă invenţie a daoistului Zhang. Aşa cum arată numele, *qigong*-ul mobil este un exerciţiu de respiraţie în mişcare. El se situează între *qigong*-ul static şi *taijiquan*. Spre deosebire de *qigong*-ul static, pe care l-am descris deja, este mai mobil şi implică în mai mare măsură partea fizică. Spre deosebire de *taijiquan*, nu are atâtea mişcări fizice. Scopul lui este să întărească atât „elixirul intern" (mintea şi energia vitală), cât şi „elixirul extern" (trunchiul şi membrele). El uşurează acumularea şi circulaţia *qi*-ului prin corp prin intermediul unor mişcări limitate ale corpului, însoţite de respiraţia reglată. Pentru a-l practica, este nevoie de un grad mai mare de stăpânire a tehnicilor de coordonare a mişcărilor trupului cu respiraţia reglată. Prin urmare, este bine să practicaţi *qigong*-ul static o lună sau două şi abia apoi să încercaţi această variantă.

Vă prezint mai departe trei forme de *qigong* mobil care şi-au dovedit efectele terapeutice intense.

Mâinile se ridică şi coboară

Poziţia de pornire

În picioare, cu tălpile depărtate la o lăţime de umeri. Capul şi gâtul sunt drepte, pieptul este uşor tras înăuntru. Atingeţi cu vârful limbii cerul gurii, cu dinţii încleştaţi uşor. Genunchii sunt uşor flexaţi. Umerii şi coatele sunt lăsate în jos, braţele atârnă firesc pe lângă corp şi degetele mari sunt lipite de coapse. Priviţi drept înainte şi respiraţi adânc de trei ori.

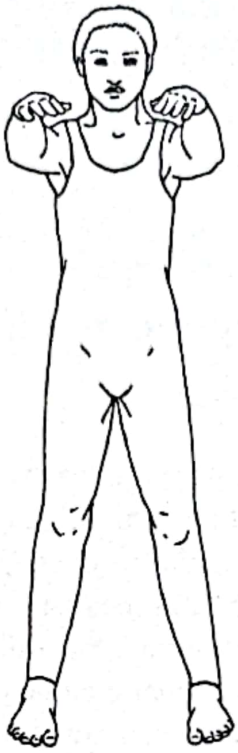

Figura 2.1. *Pe inspiraţie, ridicaţi braţele şi imaginaţi-vă că puterea curge către buricele degetelor*

Descrierea exerciţiului

1. Pe inspiraţie, ridicaţi lent ambele braţe în faţa pieptului, la nivelul umerilor, cu palmele în jos, degetele uşor flexate şi coatele puţin lăsate. Ţineţi braţele desfăcute la o lăţime de umeri şi imaginaţi-vă că puterea ajunge la buricele degetelor. În acelaşi timp, contractaţi-vă degetele de la picioare şi sfincterul anal. (Vezi figura 2.1.)
2. Pe expiraţie, dirijaţi-vă *qi*-ul în jos către *dantian*, în partea inferioară a abdomenului. În acelaşi timp, lăsaţi braţele să cadă lent, ajungând din nou în poziţia de pornire, cu degetele mari sprijinite pe coapse, şi relaxaţi degetele de la picioare şi sfincterul anal.
3. Repetaţi mişcările de mai sus de cel puţin douăsprezece ori.

Ce trebuie să ţineţi minte

- Trebuie să vă coordonaţi mişcările mâinilor cu respiraţia, ca la exerciţiile de respiraţie statice.
- Fără să vă forţaţi, prelungiţi treptat durata fiecărui ciclu de mişcări, pe măsură ce prelungiţi respiraţia.
- Practicaţi această variantă de două ori pe zi, dimineaţa şi seara, înainte de culcare.

Avantaje

Această formă mobilă, dacă este practicată regulat şi consecvent, stimulează digestia şi circulaţia sângelui şi a *qi*-ului, ajută la vindecarea ulcerului gastric, îmbunătăţeşte funcţionarea inimii, a plămânilor şi a minţii şi tratează poluţiile nocturne şi impotenţa.

Scanned with OKEN Scanner

Pieptul se umflă şi se strânge

Poziţia de pornire

În picioare, cu tălpile depărtate la o lăţime de umeri. Genunchii sunt uşor flexaţi. Umerii şi coatele sunt lăsate în jos, iar braţele atârnă liber pe lângă corp. Concentraţi-vă şi respiraţi adânc de trei ori. Mintea trebuie să se concentreze asupra părţii inferioare a abdomenului, iar ochii privesc drept înainte.

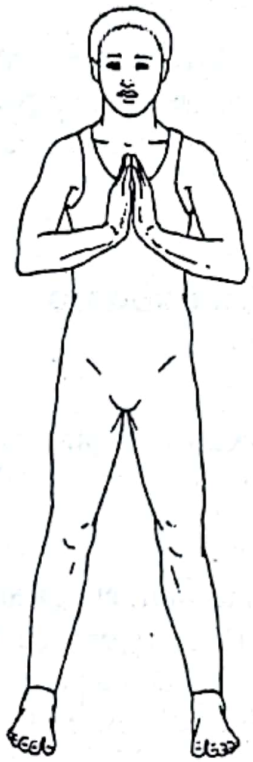

Figura 2.2. *În vreme ce vă concentraţi asupra* dantian-*ului, aduceţi palmele în dreptul pieptului şi împreunaţi-le*

Descrierea exerciţiului

1. Ridicaţi lent ambele mâini şi aşezaţi-le în dreptul pieptului, cu palmele lipite una de cealaltă. (Vezi figura 2.2.)
2. Pe inspiraţie îndepărtaţi lin palmele pe direcţie orizontală. La capătul inspiraţiei, ele trebuie să fi ajuns în dreptul umerilor.
3. Pe expiraţie readuceţi lin palmele una către cealaltă. La capătul expiraţiei, ele trebuie să fi ajuns din nou în poziţia de la punctul 1 (figura 2.2).
4. Repetaţi mişcările de la punctele 1 şi 2 de câte ori doriţi.
5. Când aţi terminat, lăsaţi mâinile să atârne liber, reluând poziţia de pornire.

Scanned with OKEN Scanner

Ce trebuie să ţineţi minte

- Creşteţi treptat şi firesc profunzimea şi durata respiraţiei, dar nu vă forţaţi în nici un fel.
- Ca în toate celelalte cazuri, pe expiraţie gândiţi-vă în general la partea inferioară a abdomenului.
- Imaginaţi-vă că vă exersaţi puterea din buricele degetelor, ceea ce înseamnă că trebuie să vă concentraţi uşor forţa în buricele degetelor, fără să exageraţi însă.

Avantaje

Această formă de *qigong* mobil s-a dovedit capabilă să stimuleze digestia, să prevină sau să trateze afecţiunile cardiace, pneumonia şi hipertensiunea, să aline durerile de cap şi de spate, să amelioreze astmul şi să îmbunătăţească funcţionarea întregului sistem imunitar.

Corpul şi mâinile se ridică şi coboară

Poziţia de pornire

În picioare, cu tălpile apropiate şi ochii îndreptaţi înainte. Respiraţi adânc de trei ori.

Descrierea exerciţiului

1. Aduceţi mâinile în dreptul abdomenului, atingându-se între ele, cu palmele în sus şi degetele lipite şi arcuite în sus. (Vezi figura 2.3.)
2. Pe inspiraţie, ridicaţi lent mâna dreaptă, cu palma în sus, până ce aţi ajuns la capătul inspiraţiei şi al întinderii mâinii. Mâna stângă rămâne în poziţia originală. (Vezi figura 2.4 de la p. 381.)
3. Pe expiraţie, întoarceţi palma dreaptă în jos şi faceţi o mişcare de apăsare, coborând-o prin faţa pieptului. În acelaşi timp, ridicaţi mâna stângă exact aşa cum aţi făcut cu dreapta, cu palma în sus, până deasupra capului. Toate acestea în vreme ce vă ghemuiţi până ce aţi ajuns la capătul expiraţiei şi al mişcării corpului. (Vezi figura 2.5 de la p. 381.)
4. Pe inspiraţie ridicaţi-vă lent. În acelaşi timp, ridicaţi mâna dreaptă (cu palma în sus) şi faceţi o mişcare de apăsare în jos cu mâna stângă (cu palma în jos) prin faţa părţii inferioare a abdomenului, până ce aţi ajuns la capătul expiraţiei şi al mişcării fizice.
5. Expiraţi şi ghemuiţi-vă din nou, în vreme ce faceţi o mişcare de apăsare în jos cu mâna dreaptă şi ridicaţi mâna stângă. Repetaţi mişcările de mai sus de cinci-şapte ori.
6. Apoi încrucişaţi mâinile în dreptul abdomenului, cu palmele în sus. (Vezi figura 2.6.)

Scanned with OKEN Scanner

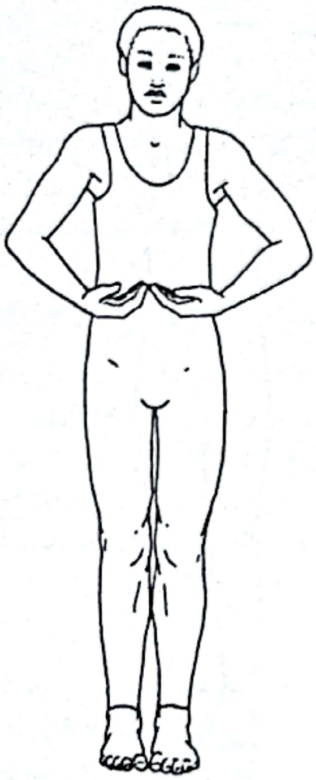

Figura 2.3. *Staţi drept, cu palmele făcute căuş îndreptate în sus şi degetele lipite*

Figura 2.4. *Inspiraţi şi ridicaţi lent mâna dreaptă, în vreme ce răsuciţi palma stângă în jos*

Figura 2.5. *Ghemuiţi-vă, în vreme ce coborâţi mâna dreaptă şi ridicaţi mâna stângă*

Scanned with OKEN Scanner

Figura 2.6. *Încrucişaţi-vă mâinile în dreptul abdomenului, cu palmele în sus*

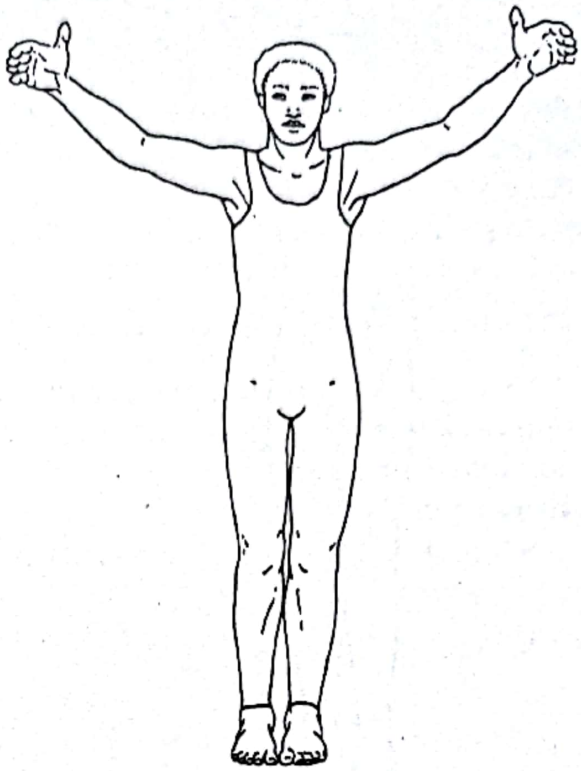

Figura 2.7. *Inspiraţi profund în vreme ce ridicaţi braţele spre înapoi, cu o mişcare circulară*

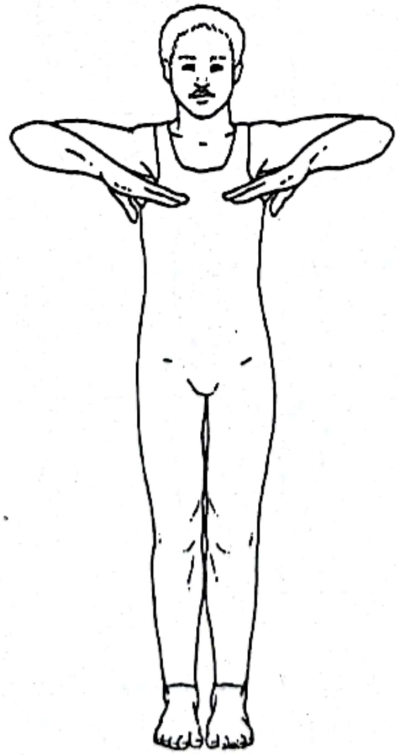

Figura 2.8. *Expiraţi profund, trimiţând aerul în jos, în* dantian, *şi relaxaţi-vă*

Scanned with OKEN Scanner

7. Aruncaţi mâinile spre spate, cu o mişcare circulară, şi ridicaţi-le până în dreptul capului, cu palmele în jos. În acelaşi timp inspiraţi profund de câteva ori. (Vezi figura 2.7.)
8. Faceţi o mişcare de apăsare în jos cu ambele mâini prin faţa corpului, expirând adânc, şi trimiteţi aerul în jos, în *dantian*. În acelaşi timp, relaxaţi-vă total. (Vezi figura 2.8.)
9. Încheiaţi întreaga serie de exerciţii stând drept şi privind înainte.

Ce trebuie să ţineţi minte

- Practicaţi acest exerciţiu afară, în aer curat.
- Coordonaţi-vă respiraţia cu mişcările trunchiului şi ale mâinilor, adică inspiraţi când vă ridicaţi şi expiraţi când vă ghemuiţi, cu mintea concentrată asupra părţii inferioare a abdomenului.
- Ţineţi trunchiul şi capul cât mai drept posibil. Priviţi tot timpul înainte.

Avantaje

Această formă de *qigong* mobil poate întări rinichii, plămânii şi inima. Ea stimulează sistemul respirator şi pe cel circulator, ajută la vindecarea lumbagoului, a pneumoniei, durerii în piept, impotenţei şi durerilor de spate.

Scanned with OKEN Scanner

Scanned with OKEN Scanner

Anexa 3

Qigong prin sunete

Am vorbit pe scurt mai înainte de folosirea sunetelor exterioare pentru vindecare. *Qigong* prin sunete înseamnă emiterea unor sunete în timpul practicării *qigong*-ului, în scopuri terapeutice. Şi în acest caz, chinezii din vremurile vechi au fost cei care au descoperit efectele de autovindecare ale diferitelor sunete şi au adăugat această armă la arsenalul sistemului lor de îngrijire naturală a sănătăţii. Ei credeau că anumite sunete pe care le scoatem sunt legate de anumite organe şi meridiane. Prin urmare, prin emiterea deliberată a anumitor sunete în vreme ce practicăm *qigong*, putem să masăm şi să hrănim anumite organe, să canalizăm energia subtilă *qi* pe traseele sau meridianele dorite, să stimulăm circulaţia sângelui în jurul părţilor afectate ale corpului, să eliminăm obstacolele din calea sângelui şi a *qi*-ului din acele zone şi, în cele din urmă, să ne vindecăm singuri.

Cu toţii scoatem din când în când sunete, conştient sau inconştient. Cu excepţia râsului, cele mai multe dintre ele nu au efect vindecător. De ce? Pentru că sunetul singur nu este suficient pentru vindecare. Acel sunet îşi poate manifesta efectul terapeutic doar atunci când este însoţit de o respiraţie reglată. Această teorie despre vindecare a chinezilor din vechime a fost confirmată de cercetarea ştiinţifică modernă, care arată că emiterea unor sunete odată cu respiraţia reglată are efecte psihologice, fiziologice şi terapeutice.

Este mult mai uşor să descriu *qigong*-ul prin sunete acum, după ce am prezentat deja foarte amănunţit arta respiraţiei. Mai rămâne să arăt modalitatea de a emite diferite sunete, în diferite scopuri curative.

Cum să emitem sunetele

Pentru a emite sunetele necesare vindecării, trebuie să fiţi deja în plină practicare a *qigong*-ului.

- Se recomandă o poziţie şezând cu genunchii flexaţi. Adică şedeţi pe podea, cu talia liberă de orice strânsoare, şi strângeţi la piept cu amândouă mâinile picioarele îndoite.
- În *qigong*-ul prin sunete, acestea se emit pe expiraţie, nu pe inspiraţie. Emiterea este în armonie cu procesul respiraţiei – şi expiraţia, şi emiterea unor sunete sunt activităţi care transmit *qi*.
- Când inspiraţi, ţineţi gura închisă şi lăsaţi aerul să intre pe nas. Faceţi-o la fel de lent, lin şi firesc ca respiraţia obişnuită.

- Când expiraţi, trimiteţi *qi*-ul către partea inferioară a abdomenului (*dantian*) în vreme ce emiteţi anumite sunete.
- Repetaţi sunetul de 36 de ori.

În ceea ce priveşte momentul şi frecvenţa exersării, chinezii din vechime considerau că trebuie să o facem de două ori pe zi, iar momentele ideale sunt la culcare şi dimineaţa devreme. Un motiv important pentru care ora de culcare şi dimineaţa devreme sunt considerate optime este faptul că atunci suntem mai feriţi de interferenţele exterioare şi putem cel mai bine să ne concentrăm asupra exersării, amplificând, astfel, efectele pozitive.

Sunete vindecătoare

Ce fel de sunete trebuie să emitem? Răspunsul depinde de afecţiunile pe care vrem să le vindecăm sau de organele interne pe care vrem să le întărim. Următoarele sunete au avantaje medicale specifice.

Ge [că]

Acest sunet poate ajunge la ficat. Emiterea lui pe expiraţie poate vindeca afecţiunile hepatice, în special hepatita şi ciroza.

Gong [cu(ng)]*

Acest sunet poate ajunge la splină. Prin urmare, emiterea lui pe expiraţie poate să vindece disfuncţiile splinei şi indigestia şi să stimuleze apetitul.

Ha [ha]

Acest sunet este legat de rinichi, inimă şi sistemul circulator. Prin urmare, emiterea lui pe expiraţie hrăneşte energia rinichilor, scade „focul inimii" şi tensiunea arterială şi ajută la vindecarea bolilor cardiace şi a disfuncţiilor sexuale.

Hay [hei]

Acest sunet este legat de rinichi. Emiterea lui pe expiraţie poate îmbunătăţi funcţionarea rinichilor şi a stomacului, creşte *qi*-ul rinichilor şi, prin urmare, vindecă afecţiuni cum sunt disfuncţiile sexuale, impotenţa, incontinenţa şi urinarea excesivă.

He [hă]

Emiterea acestui sunet pe expiraţie potoleşte „focul inimii", vindecând insomnia, poluţiile nocturne, ţiuitul în urechi şi durerea de gât.

---

* Prin „(ng)" semnalez un sunet între „n" şi „g". Exersare: pronunţaţi „n". Simţiţi limba cum se lipeşte de cerul gurii, imediat în spatele dinţilor de sus. Apoi rostiţi „n" având grijă ca limba *să nu mai atingă cerul gurii*. Acest sunet produce o uşoară vibraţie în cerul gurii, spre gât (n.t.).

Scanned with OKEN Scanner

High [hai]

Acest sunet este legat de stomac şi de splină. Emiterea lui pe expiraţie poate îmbunătăţi funcţionarea stomacului şi a splinei, stimulează digestia şi tratează obezitatea şi nivelul înalt de colesterol.

Huu [huu]

Acest sunet este legat de stomac şi de duoden. Emiterea lui pe expiraţie poate să hrănească şi să stimuleze stomacul şi duodenul şi să vindece diareea, durerea de stomac şi ulcerul.

Sang [sa(ng)]

Acest sunet este legat de plămâni. Emiterea lui pe expiraţie poate îmbunătăţi funcţionarea plămânilor şi tratează afecţiunile legate de ei, cum ar fi astmul, tusea, respiraţia grea şi cancerul pulmonar.

Shi [şî]

Emiterea acestui sunet pe expiraţie poate îmbunătăţi funcţionarea plămânilor şi tratează astmul, tusea şi răceala.

Xu [sü]

Acest sunet este legat de ficat. Emiterea lui pe expiraţie are ca efecte terapeutice înviorarea vederii, hrănirea ficatului, scăderea „focului ficatului", tratarea ameţelii, curgerii ochilor, oboselii ochilor şi, mai ales, a hipertensiunii şi a bolilor cardiace.

Zhen [(dj)ăn]*

Acest sunet poate ajunge la inimă, astfel încât emiterea lui pe expiraţie stimulează circulaţia sanguină, îmbunătăţeşte funcţionarea inimii şi tratează bolile cardiace.

---

* Prin „(dj)" semnalez un sunet apropiat de felul în care se pronunţă „g" în „geantă" sau „gin". Exersare: pronunţaţi întâi, pe rând, perechea „d"-„j". Apoi rostiţi un „d" de care se leagă „j". Repetaţi, până ce sunetele se topesc unul în celălalt (n.t.).

Scanned with OKEN Scanner

Scanned with OKEN Scanner

Anexa 4

Gimnastica de dimineaţă a lui Dharma

Dharma a fost un inventator prolific al exerciţiilor chinezeşti de menţinere a formei şi, în acelaşi timp, un mare conducător religios. În China este considerat de toată lumea părintele artelor marţiale chinezeşti şi întemeietorul budismului chinez. Prezint aici o serie de exerciţii pe care le-a creat pentru călugării aflaţi sub conducerea lui, ca să le practice dimineaţa. După cum veţi vedea, multe dintre mişcările descrise duc cu gândul la artele marţiale, care au fost una dintre profesiile lui. Efectuarea lor regulată vă aduce multe avantaje terapeutice, printre care prevenirea obezităţii, precum şi menţinerea formei fizice şi spirituale. Se recomandă să le practicaţi în ordinea în care apar aici.

Înlocuirea aerului stătut cu aer proaspăt

Acest set de mişcări are ca scop eliminarea aerului stătut pe care îl acumulăm în timpul nopţii, în somn, şi înlocuirea lui cu aerul proaspăt al dimineţii. Ea vă poate curăţa trupul şi mintea, întăreşte inima şi plămânii, stimulează apetitul şi îmbunătăţeşte digestia. De asemenea, întăreşte mult spiritul pentru a face faţă problemelor zilei noi. Prin urmare, cel mai bine este să fie prima secvenţă de mişcări dimineaţa, când vă treziţi. Nu uitaţi să vă mişcaţi lent, având grijă ca fiecare pas să fie sincronizat cu respiraţia.

Pregătire

Staţi în picioare, cu tălpile apropiate. Respiraţi profund de trei ori, trimiţând aerul inspirat în partea inferioară a abdomenului sau *dantian*. Priviţi drept înainte, cu mâinile atârnând liber pe lângă trup. Încrucişaţi palmele în dreptul abdomenului, cu palmele în sus.

Descrierea exerciţiului

1. Ridicaţi lent ambele mâini, cu palmele în sus, până ce ajung deasupra capului. Coatele sunt spre exterior. În acelaşi timp inspiraţi, ridicaţi capul şi ridicaţi-vă pe vârfuri în armonie cu mişcarea mâinilor. (Vezi figura 4.1.)
2. Când mâinile au ajuns deasupra capului, despărţiţi-le şi lăsaţi-le să cadă liber, într-o mişcare circulară largă, până se încrucişează în dreptul picioarelor. În acelaşi timp, expiraţi şi îndoiţi-vă genunchii şi corpul. Ochii trebuie să însoţească mâna dreaptă.
3. Repetaţi de şase ori mişcările de la punctele 1 şi 2 – de trei ori privind mâna dreaptă şi de trei ori privind mâna stângă.

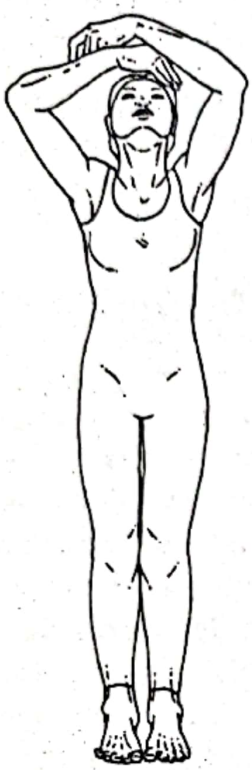

Figura 4.1. *În vreme ce vă înălţaţi pe vârfuri, ridicaţi braţele deasupra capului fără să modificaţi poziţia palmelor*

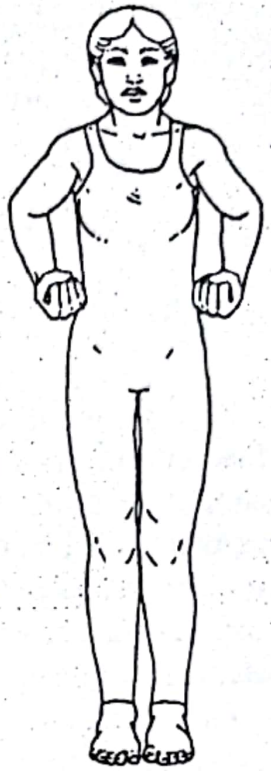

Figura 4.2. *Inspiraţi profund şi strângeţi pumnii*

4. După ultima cădere a braţelor, inspiraţi profund, strângeţi pumnii şi aşezaţi-i pe lateral în dreptul taliei. (Vezi figura 4.2.) Expiraţi lent, gândindu-vă la partea inferioară a abdomenului (*dantian*).
5. În sfârşit, coborâţi mâinile, cu palmele în jos, şi relaxaţi-vă deplin.

Ce trebuie să ţineţi minte

- Coordonaţi-vă perfect respiraţia cu mişcările. Inspiraţi când vă înălţaţi mâinile şi trupul, expiraţi când coborâţi mâinile şi vă îndoiţi trupul.
- Relaxaţi-vă şi gândiţi-vă la *dantian*.
- Ochii trebuie să însoţească de trei ori mâna dreaptă şi de trei ori mâna stângă pentru echilibrare.

Exerciţii pentru mijloc (talie)

Acest set de mişcări are ca scop întărirea mijlocului şi a rinichilor, despre care se consideră că păstrează *qi*-ul primordial şi, prin urmare, sunt esenţiale pentru sexualitate şi imunitate.

Scanned with OKEN Scanner

Pregătire

Staţi în picioare, cu mâinile atârnând liber pe lângă corp, şi priviţi drept înainte. Picioarele sunt lipite. Respiraţi profund de trei ori şi la expirare concentraţi-vă asupra *dantian*-ului.

Descrierea exerciţiului

1. Încrucişaţi lent degetele mâinilor în dreptul abdomenului, cu palmele în sus, cu degetele drepte şi coatele în afară. Pe inspiraţie, ridicaţi lent mâinile deasupra capului, cât mai sus posibil, răsucind palmele spre cer. (Vezi figura 4.3.)
2. Expiraţi, îndoiţi-vă din talie în faţă şi faceţi cu mâinile o mişcare de apăsare în jos, cu degetele încrucişate şi cu palmele îndreptate în jos, până la podea.
3. Apăsaţi podeaua cu palmele, întâi în stânga şi apoi în dreapta. (Vezi figura 4.4.)
4. Apoi încercuiţi-vă picioarele cu braţele, strâns, şi apăsaţi-vă pe ele capul şi partea superioară a trunchiului.
5. Îndreptaţi-vă lent şi ridicaţi mâinile deasupra capului, cu degetele încrucişate şi cu palmele îndreptate în sus, cât de sus puteţi, ca în figura 4.3.

Figura 4.3. *Ridicaţi-vă mâinile deasupra capului, pe inspiraţie*

Figura 4.4. *Încercaţi să apăsaţi cu ambele mâini podeaua*

Scanned with OKEN Scanner

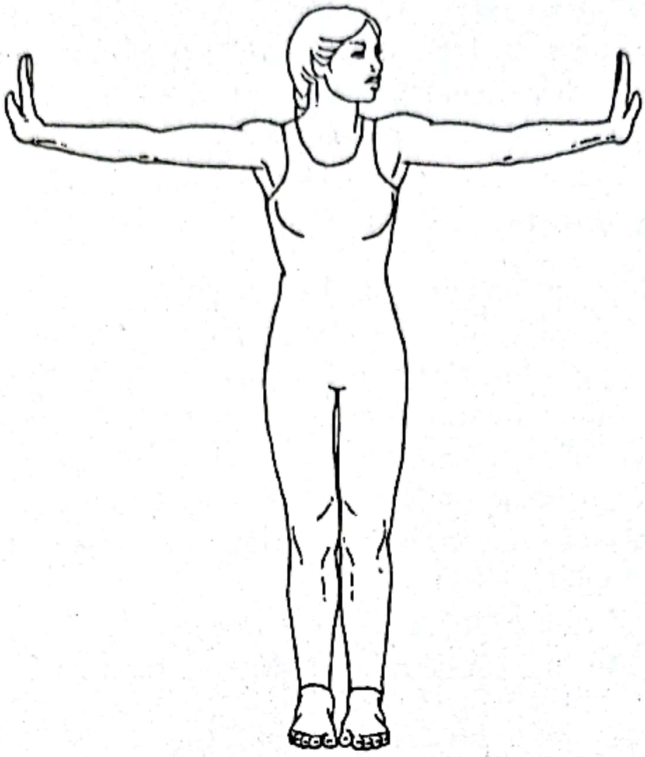

Figura 4.5. *Expiraţi profund, în vreme ce lăsaţi mâinile să coboare lent lateral*

6. Despărţiţi-vă mâinile şi lăsaţi-le să coboare lent lateral, oprindu-vă la înălţimea umerilor, îndoite din încheietură, astfel încât degetele să fie îndreptate în sus. În acelaşi timp, expiraţi profund şi gândiţi-vă la partea inferioară a abdomenului. (Vezi figura 4.5.)
7. Pe inspiraţie, coborâţi braţele şi strângeţi pumnii, aşezându-i pe lateral în dreptul taliei, cu încheieturile degetelor în afară, până ce ajungeţi la limita inspiraţiei.
8. Pe expiraţie trimiteţi aerul în jos, în *dantian*, şi desfaceţi mâinile, lăsându-le să cadă liber pe lângă corp, relaxându-vă deplin.

Exerciţii pentru picioare

Cunoscut şi ca „exerciţiul pentru picioare Shaolin", dat fiind că Dharma a condus cândva celebrul templu Shaolin din centrul Chinei, acest exerciţiu are ca scop întărirea picioarelor – el previne artrita şi reumatismul şi măreşte flexibilitatea, întăreşte spiritul şi creşte eficienţa în muncă.

Pregătire

Staţi în picioare, cu tălpile lipite şi mâinile strânse în pumn aşezate pe lateral în dreptul taliei. Pieptul este bombat şi privirea îndreptată înainte. Respiraţi profund de trei ori.

Scanned with OKEN Scanner

Descrierea exerciţiului

1. Faceţi un pas înainte cu piciorul drept şi ridicaţi braţul drept în vreme ce flexaţi piciorul. Când braţul drept este întins complet, desfaceţi pumnul şi îndoiţi mâna din încheietură, formând un cârlig. Pumnul stâng rămâne lateral în dreptul taliei şi piciorul stâng rămâne întins, în vreme ce dreptul stă îndoit. (Vezi figura 4.6.)
2. Acum faceţi un pas înainte cu piciorul stâng şi, simultan, ridicaţi braţul stâng, exact aşa cum aţi făcut cu braţul şi piciorul drept. În acelaşi timp, retrageţi mâna dreaptă către talie, strângând pumnul. De data aceasta, piciorul drept este întins şi stângul îndoit.
3. Acum puneţi amândoi pumnii pe lateral în dreptul taliei, avansaţi piciorul drept şi loviţi cu el cât mai sus posibil, încercând să-l lipiţi de partea superioară a trunchiului. (Vezi figura 4.7.)
4. Lăsaţi piciorul drept că cadă pe podea şi faceţi o răsucire de 180° spre stânga (pe călcâie) de îndată ce talpa dreaptă a ajuns pe podea. Faceţi cu stângul un pas în faţa celui drept, atingând podeaua doar cu degetele, cu toată greutatea corpului lăsată pe piciorul drept. (Vezi figura 4.8.) Ambele picioare trebuie să fie uşor flexate.
5. Repetaţi de trei ori mişcările de la punctele 1-4, începând cu piciorul stâng.
6. Inspiraţi profund, cu pumnii strânşi pe lateral în dreptul taliei. Apoi desfaceţi-i, pe expiraţie, şi trimiteţi aerul în jos, către partea inferioară a abdomenului, relaxându-vă.

Figura 4.6. *Acest pas este cunoscut sub numele de „pasul arcuit"*

Figura 4.7. *Cu pumnii pe lateral în dreptul taliei, loviţi cu piciorul drept cât mai sus posibil*

Scanned with OKEN Scanner

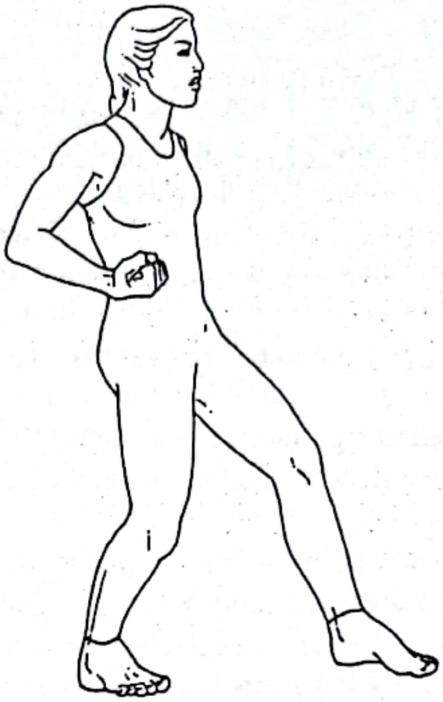

Figura 4.8. *Răsuciţi-vă cu 180° spre stânga, astfel încât piciorul drept să ajungă în spatele piciorului stâng*

Ce trebuie să ţineţi minte

- Când loviţi cu piciorul în sus, partea superioară a trunchiului trebuie să fie cât mai dreaptă posibil.
- Coordonaţi-vă respiraţia cu mişcările, adică inspiraţi când duceţi piciorul în faţă şi loviţi, expiraţi când retrageţi piciorul şi vă relaxaţi.
- Nu vă grăbiţi. Este nevoie de mult antrenament până să puteţi ridica piciorul întins şi foarte sus. Aveţi răbdare şi înaintaţi treptat. Dacă practicaţi cu perseverenţă, în cele din urmă veţi reuşi să ridicaţi picioarele până deasupra capului, cu toate că acest lucru nu este absolut necesar din punctul de vedere al întreţinerii sănătăţii. (Este o realizare recomandată şi, de fapt, o cerinţă în artele marţiale de tip Shaolin.)

Răsucirea corpului

Acest set de mişcări întăreşte rinichii, inima şi plămânii şi, de asemenea, stimulează circulaţia sângelui şi a *qi*-ului în corp. Practicarea lui regulată măreşte vitalitatea sexuală şi tratează disfuncţiile sexuale, lumbagoul şi întinderea muşchiului psoas.

Pregătire

În picioare, cu tălpile depărtate la o lăţime de umeri şi genunchii uşor flexaţi. Aşezaţi-vă mâinile în dreptul pieptului, cu palma dreaptă în jos şi palma stângă în sus. Mâna dreaptă trebuie să fie deasupra celei stângi. Această poziţie se numeşte în artele marţiale chinezeşti „mâinile *yin-yang*". Trunchiul este drept, ochii privesc drept înainte. Respiraţi profund de trei ori înainte de a începe mişcarea.

Scanned with OKEN Scanner

Descrierea exerciţiului

1. Inspiraţi şi începeţi să rotiţi mâinile în sens invers acelor de ceasornic, răsucindu-vă din talie. (Vezi figura 4.9.)
2. La jumătatea rotaţiei inversaţi poziţia palmelor, astfel încât acum palma dreaptă este în sus şi stânga în jos. (Vezi figura 4.10.)
3. Continuaţi rotaţia până la terminarea semicercului cu mâinile în această poziţie. Apoi inversaţi din nou poziţia palmelor şi continuaţi răsucirea până ajungeţi înapoi în poziţia de pornire.
4. Repetaţi aceste mişcări timp de un minut cu palma stângă în jos şi palma dreaptă în sus.
5. Apropiaţi-vă lent picioarele. În timp ce vă ghemuiţi, încrucişaţi mâinile în dreptul abdomenului, cu palmele în sus. (Vezi figura 4.11.)

Figura 4.9. *Începeţi rotirea mâinilor în sens invers acelor de ceasornic, răsucindu-vă din talie*

Figura 4.10. *La jumătatea rotirii inversaţi poziţia palmelor*

Figura 4.11. *Ghemuiţi-vă, încrucişând mâinile în dreptul abdomenului*

Scanned with OKEN Scanner

6. Inspiraţi profund şi ridicaţi-vă, înălţând ambele mâini pe lateral până deasupra capului.
7. Faceţi cu mâinile o mişcare de împingere în jos, cu palmele în jos şi degetele îndreptate unele către celelalte, expirând lent. (Vezi figura 2.8 de la p. 382.) Relaxaţi-vă.

Ce trebuie să ţineţi minte

- Coordonaţi-vă respiraţia cu mişcările. Respiraţi lent şi profund, cu mintea concentrată asupra *dantian*-ului.
- Când vă mişcaţi corpul, capul trebuie să rămână cât mai fix, arătând pe toată durata exersării ca şi cum ar fi atârnat de o frânghie.
- Ochii trebuie să privească tot timpul înainte, iar partea superioară a trunchiului trebuie să fie cât mai dreaptă posibil.

Exerciţiul complet

Pregătire

Staţi în picioare, cu tălpile lipite şi privirea drept înainte. Puneţi mâinile strânse în pumn pe lateral în dreptul taliei, cu încheieturile degetelor spre exterior. Respiraţi profund de trei ori, gândindu-vă pe expiraţie la *dantian*.

Descrierea exerciţiului

1. Desfaceţi pumnii şi încrucişaţi mâinile în dreptul abdomenului, cu palmele în sus. (Vezi figura 4.12.)
2. Desfaceţi braţele şi ridicaţi-le lent deasupra capului. Braţele trebuie să fie drepte, cu mâinile îndoite din încheietură astfel încât palmele să fie în sus. Ochii însoţesc

Figura 4.12. *Încrucişaţi mâinile în faţă, cu palmele în sus*

Figura 4.13. *Inspiraţi profund în vreme ce ridicaţi ambele braţe deasupra capului, cu palmele în sus*

Scanned with OKEN Scanner

mişcarea mâinilor. În acelaşi timp inspiraţi profund, până la capăt. (Vezi figura 4.13 de la p. 396.)

3. Expiraţi, coborând braţele prin lateral, într-un semicerc, cu palmele spre exterior, şi reveniţi în poziţia de pornire, cu pumnii strânşi pe lateral în dreptul taliei.
4. Întindeţi braţul drept spre dreapta, cu palma în jos. (Vezi figura 4.14.) Apoi aduceţi-l înapoi, cu pumnul strâns aşezat lateral în dreptul taliei.
5. Repetaţi mişcările de la punctul 4 cu braţul stâng.
6. Întindeţi braţul drept în faţă până ce ajunge la extensia maximă şi la nivelul pieptului, cu palma în sus. (Vezi figura 4.15.)
7. Trasaţi un cerc complet cu braţul drept: braţul coboară, apoi urcă spre spate şi coboară prin faţă până la vârful piciorului drept, atingând podeaua cu degetele. (Vezi figura 4.16.)

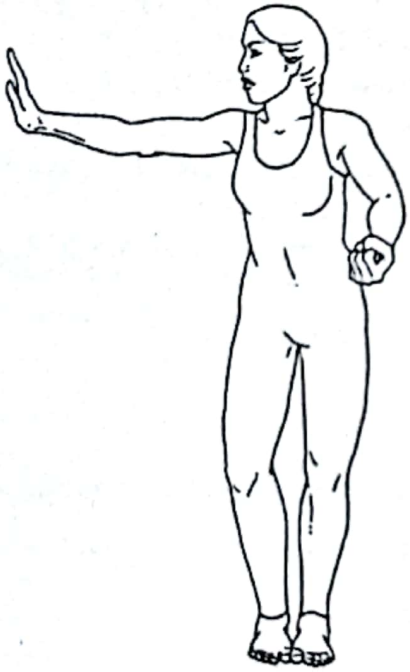

Figura 4.14. *Întindeţi braţul drept spre dreapta*

Figura 4.15. *Întindeţi braţul drept în faţă până ce ajunge la extensia maximă şi la nivelul pieptului*

Figura 4.16. *Completaţi mişcarea circulară înclinându-vă în faţă şi atingând cu degetele podeaua*

Scanned with OKEN Scanner

Înclinaţi-vă din talie cât de mult puteţi pentru ca mâna să ajungă la podea, expirând şi ţinând picioarele drepte. Ochii trebuie să însoţească permanent mişcarea braţului drept.

8. Inspiraţi şi îndreptaţi-vă trupul, ducând braţul drept până deasupra capului, şi desenaţi cu el un semicerc pe lateral, în dreapta, până ce pumnul revine lateral în dreptul taliei, paralel cu pumnul stâng.
9. Repetaţi mişcările de la punctele 6-8 cu braţul stâng.
10. Pe inspiraţie, încrucişaţi degetele mâinilor şi ridicaţi-le, cu palmele în sus, până în dreptul bărbiei.
11. Apoi rotiţi palmele cu 180° şi întindeţi-le în sus, deasupra capului, cu degetele tot încrucişate, însoţind mişcarea cu ochii. În acelaşi timp, inspiraţi profund şi gândiţi-vă la *dantian*.
12. Expiraţi lent, în vreme ce faceţi cu palmele o mişcare de apăsare în jos şi vă înclinaţi trunchiul cât mai mult posibil. Picioarele trebuie să fie drepte.
13. Îndreptaţi-vă trunchiul şi întindeţi mâinile deasupra capului, cu degetele încrucişate. În acelaşi timp, inspiraţi profund şi priviţi în sus la palme.
14. Coborâţi treptat mâinile pe lateral, descriind câte un semicerc. În acelaşi timp, expiraţi lent, cu mintea concentrată asupra *dantian*-ului.
15. Apoi strângeţi pumnii şi aşezaţi-i pe lateral în dreptul taliei, cu încheieturile degetelor în afară, în vreme ce inspiraţi profund.
16. Expiraţi şi coborâţi mâinile. Relaxaţi-vă deplin şi încheiaţi exerciţiul.

Ce trebuie să ţineţi minte

- Coordonaţi-vă perfect toate mişcările cu respiraţia şi cu concentrarea minţii asupra *dantian*-ului. Respiraţi lent, firesc şi profund.
- Ţineţi picioarele lipite şi drepte.
- Însoţiţi în permanenţă cu ochii mişcările mâinilor.

Învârtirea troliului

Pregătire

Staţi în picioare, cu tălpile lipite şi cu mâinile strânse în pumn pe lateral în dreptul taliei. Priviţi drept înainte. Respiraţi profund de trei ori şi concentraţi-vă asupra *dantian*-ului.

Descrierea exerciţiului

1. Faceţi cu piciorul drept o jumătate de pas în faţă, atingând uşor podeaua cu degetele de la picior. Genunchiul stâng este uşor flexat. (Vezi figura 4.17 de la p. 399.)
2. Pe inspiraţie, ridicaţi pumnii pe lateral până în dreptul urechilor, cu coatele în unghi drept. Greutatea corpului este pe piciorul stâng.
3. Pe expiraţie, duceţi în faţă piciorul drept, executând o fandare, sau „pasul calului", cu piciorul stâng întins. În acelaşi timp faceţi cu amândouă palmele o mişcare bruscă de împingere în sus. (Vezi figura 4.18. de la p. 399.)
4. Înclinaţi-vă spre podea până ce trunchiul se lipeşte de genunchiul drept. (Vezi figura 4.19 de la p. 399.)

Scanned with OKEN Scanner

Figura 4.17. *Duceţi în faţă piciorul drept, atingând uşor podeaua cu degetele piciorului*

Figura 4.18. *Expiraţi şi fandaţi, executând „pasul calului"*

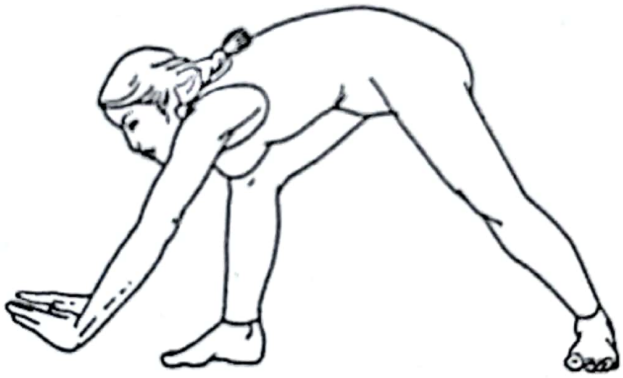

Figura 4.19. *Balansaţi-vă către podea, îndoindu-vă din talie*

5. Inspiraţi, îndreptaţi-vă trunchiul şi aşezaţi-vă pumnii pe lateral în dreptul taliei în vreme ce retrageţi piciorul drept cu o jumătate de pas, ajungând în poziţia de la sfârşitul punctului 1. (Vezi figura 4.17.)
6. Repetaţi de trei ori mişcările de până aici.
7. Acum schimbaţi piciorul, înaintând cu stângul în loc de dreptul. Repetaţi de trei ori mişcările de la punctele 1-5.

Recomandări generale

Nu trebuie să faceţi dimineaţa toate exerciţiile, cu toate că este foarte bine dacă le faceţi. De fapt, puteţi executa zilnic doar două-trei pe care le preferaţi. Cerinţele tehnice şi fizice diferă de la exerciţiu la exerciţiu, dar toate au acelaşi efect de îmbunătăţire a sănătăţii şi de prevenire a bolilor.

Scanned with OKEN Scanner

Anexa 5

Exerciţiile fizice interne ale lui Dharma

Aceasta este o serie de exerciţii de automasaj pe care Dharma le-a creat pentru îmbunătăţirea sănătăţii, creşterea imunităţii, autovindecare şi longevitate. Dharma era convins că practicarea combinată a *qigong*-ului şi a automasajului poate stimula circulaţia *qi*-ului şi a sângelui prin corp. Aceasta întăreşte imunitatea, debarasează corpul de toxine şi reziduuri, împiedică formarea tumorilor maligne, măreşte vitalitatea sexuală, menţine echilibrul diferitelor forme de *qi* din corp, hrăneşte celulele din corp şi întreţine pielea, ne menţine tineri şi în formă excelentă şi creşte mult durata vieţii.

Masajul este o acţiune cu efect direct asupra pielii. Dat fiind că pielea este legată strâns de organele interne şi de sistemele organismului, masajul acţionează indirect şi asupra acestora. Ca rezultat direct şi indirect, este întărit întregul nivel nervos central, sunt hrănite diferite organe, este întărit sistemul imunitar şi sunt vindecate bolile (mai ales cele cronice, degenerative). Experimente şi studii moderne ne-au oferit o mulţime de dovezi clinice care arată că masajul are următoarele avantaje fiziologice (Daifeng Gu, 1962):

- stimulează circulaţia sângelui, crescând în mod semnificativ rata fluxului sangvin şi capacitatea sângelui de a transporta oxigen;
- stimulează receptorii nervoşi, făcând să se dilate vasele de sânge;
- îmbunătăţeşte sănătatea organelor interne, prin faptul că le stimulează funcţionarea şi le asigură alimentarea cu o cantitate mai mare de sânge;
- menţine deschise în întregul corp meridianele *qi*-ului, mărind cantitatea de hrană a celulelor şi întărind sistemul imunitar;
- calmează şi relaxează musculatura contractată, scurtată, ajută la refacere după efectuarea unor exerciţii fizice grele şi după oboseală şi stimulează musculatura slabă, lipsită de tonus;
- menţine sănătatea pielii prin îmbunătăţirea funcţionării glandelor sebacee şi sudoripare, care fac ca pielea să fie lubrifiată, caldă, netedă şi elastică;
- măreşte porii şi uşurează excreţia grăsimilor din piele, a transpiraţiei şi a toxinelor.
- creşte rata metabolismului, aşa cum arată intensificarea excreţiei de azot, clorură de sodiu şi fosfor anorganic;
- calmează şi destinde sistemul nervos, reducând stresul şi declanşând somnul profund.

Toate aceste efecte terapeutice ale masajului se dublează atunci când efectuăm exerciţiile interne ale lui Dharma. În această serie de exerciţii, masajul acţionează mână în mână cu *qigong*-ul, exerciţiile de respiraţie chinezeşti. Aceasta este o combinaţie

Scanned with OKEN Scanner

ideală pentru vindecarea naturală. În această situaţie controlăm atât procesul de respiraţie, cât şi ritmul masajului. Astfel, automasajul este superior celorlalte forme de masaj din punctul de vedere al îmbunătăţirii sănătăţii şi al vindecării bolilor. Nu e de mirare faptul că persoanele care încep de tinere să practice zilnic exerciţiile interne ale lui Dharma rămân sănătoase şi nu suferă niciodată de boli degenerative.

Observaţii clinice efectuate în China arată că simpla practicare zilnică a acestor exerciţii a reuşit să amelioreze în mod semnificativ sau chiar să vindece deplin boli grave – cancer, boli cardiace, hipertensiune, diabet, insomnie, dureri de dinţi şi carii, tinitus, miopie, depresie, neurastenie, afecţiuni renale, gastrice şi hepatice, constipaţie, dureri de cap şi stres. Este o terapie fără medicamente, naturală în adevăratul sens al cuvântului.

Această serie de exerciţii poate fi executată în poziţiile şezând sau culcat şi ideal este să se combine cu exerciţiile de respiraţie. În general, este mai bine să le facem şezând decât culcat, deoarece *qi*-ul curge mai liber şi mai lin când şedem decât când suntem culcaţi. Efectele terapeutice sunt mult intensificate dacă putem exersa în pielea goală, pentru că acţionăm direct asupra pielii, fără să se interpună nimic. În consecinţă, efectul terapeutic asupra vaselor şi a organelor interne este mai intens. În plus, corpul gol este expus direct la aer, ceea ce reprezintă în sine o formă de exerciţii pentru sănătate, numită „baie de aer". Poate părea incredibil, dar aerul curat este el însuşi vindecător. Prin urmare, pentru a obţine avantajele maxime ale acestei serii de exerciţii, trebuie să puneţi mâna direct pe piele, nu prin haine. Evident, în cameră trebuie să fie suficient de cald.

Desigur, există momente în care poziţia culcat este varianta mai potrivită, ca atunci când cineva e bolnav şi nu poate să şadă suficient de mult ca să termine exerciţiile sau în dimineţile geroase, când nu este destul de cald în cameră şi riscă să răcească. În astfel de situaţii se recomandă să se efectueze această serie de exerciţii interne culcat în pat şi învelit. Însă orice haine trebuie să fie scoase, pentru a intensifica efectul terapeutic.

Nu există restricţii în privinţa frecvenţei şedinţelor. De fapt, cu cât le faceţi mai des, cu atât mai mari şi mai rapide vor fi foloasele şi se va produce vindecarea. Efectele terapeutice ale acestei serii de exerciţii sunt cele mai evidente dacă practicantul stăpâneşte deja arta *qigong*.

Pe parcursul exerciţiilor trebuie să respiraţi lent, profund şi firesc, concentrându-vă asupra zonei *dantian*-ului. În cameră trebuie să fie mult aer proaspăt. Mişcările de masaj trebuie să fie blânde şi ritmice, coordonate cu respiraţia. Forţa apăsării este la latitudinea dumneavoastră şi depinde de constituţia pe care o aveţi. Dacă sunteţi supraponderal şi puternic, puteţi efectua masajul cu mai multă forţă. În schimb, dacă aveţi mai puţină forţă şi sunteţi slab, masajul trebuie să fie mai puţin apăsat. Principiul călăuzitor este să folosiţi forţa adecvată, până ce aveţi senzaţia confortabilă a efectului masajului care pătrunde prin piele. În nici un caz nu trebuie să vă produceţi vătămări, folosind prea multă forţă. Este important să ţineţi minte că nu trebuie să faceţi baie sau duş rece imediat după aceste exerciţii – de fapt, după nici unul dintre exerciţiile fizice.

Chiar dacă este recomandabil, nu trebuie neapărat să faceţi la fiecare şedinţă absolut toate exerciţiile din această serie. Mai rezonabil este să repetaţi de multe ori acele exerciţii care vizează direct problemele medicale pe care le aveţi. Astfel, dacă suferiţi de hipertensiune, repetaţi masajul capului, scalpului şi tălpilor. Dacă suferiţi de sinuzită,

Scanned with OKEN Scanner

puteţi repeta la fiecare şedinţă masajul muchiei nasului. Dacă aveţi probleme cu ochii, rotiţi-i de mai multe ori pe zi. Dacă aveţi disfuncţii sexuale, vă puteţi concentra asupra secţiunilor de masaj al gâtului, abdomenului, taliei şi tălpilor sau încleştarea dinţilor şi scuturarea Stâlpului Ceresc. În orice caz, ar trebui să vă simţiţi mai bine după fiecare şedinţă.

Pentru a vă pregăti pentru executarea acestor exerciţii, şedeţi pe podea sau staţi culcat pe pat, preferabil în pielea goală sau, cel puţin, cu haine lejere. Respiraţi de câteva ori profund şi firesc şi concentraţi-vă asupra *dantian*-ului.

Masajul capului şi al feţei

Descrierea exerciţiului

1. Frecaţi-vă palmele între ele până se încălzesc.
2. Puneţi-vă mâinile pe faţă, cu degetele lipite, sprijinind degetele mici de laturile nasului. (Vezi figura 5.1.)
3. Masaţi-vă tot capul şi faţa, cu mişcări circulare, de 36 de ori.

Efecte terapeutice

Acest exerciţiu stimulează circulaţia sângelui şi a *qi*-ului către faţă, hrăneşte creierul, menţine faţa netedă şi tânără, îmbunătăţeşte memoria şi eficienţa în muncă, previne sau tratează îmbătrânirea prematură, durerile de cap, căderea părului, răceala şi gripa, atacul cerebral, bolile Alzheimer şi Parkinson şi este deosebit de eficient pentru scăderea tensiunii arteriale. În medicina tradiţională chineză, capul şi faţa au o importanţă vitală pentru sănătate şi pentru viaţă, deoarece sunt locul firesc de întâlnire a tuturor energiilor *yang*, care trebuie să urce prin corp, nu să coboare. Masarea capului şi a feţei poate stimula intens urcarea energiei *yang*, hrănind şi îmbunătăţind circulaţia sanguină în această zonă a corpului şi făcând să crească din nou părul pe scalp.

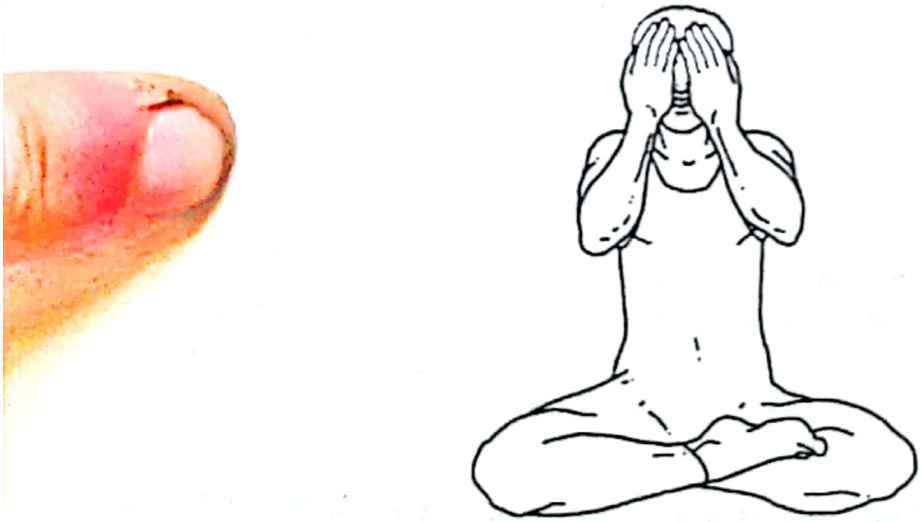

Figura 5.1. *Puneţi-vă mâinile calde pe faţă şi masaţi tot capul şi faţa*

Scanned with OKEN Scanner

Masajul muchiei nasului

Descrierea exerciţiului

1. Frecaţi-vă degetele mari între ele până se încălzesc.
2. Strângeţi pumnii, cu degetele spre exterior, şi întindeţi degetele mari. Puneţi pumnii pe faţă şi masaţi cu degetele mari laturile nasului, în sus şi în jos, de 36 de ori. (Vezi figura 5.2.)

Efecte terapeutice

Acest exerciţiu poate să prevină şi să trateze afecţiunile nasului, cum sunt sinuzita şi curgerea nasului, şi să prevină răceala şi gripa. El stimulează circulaţia locală a sângelui, lărgeşte capilarele, creşte temperatura ţesuturilor nazale şi măreşte capacitatea de adaptare la frigul de afară.

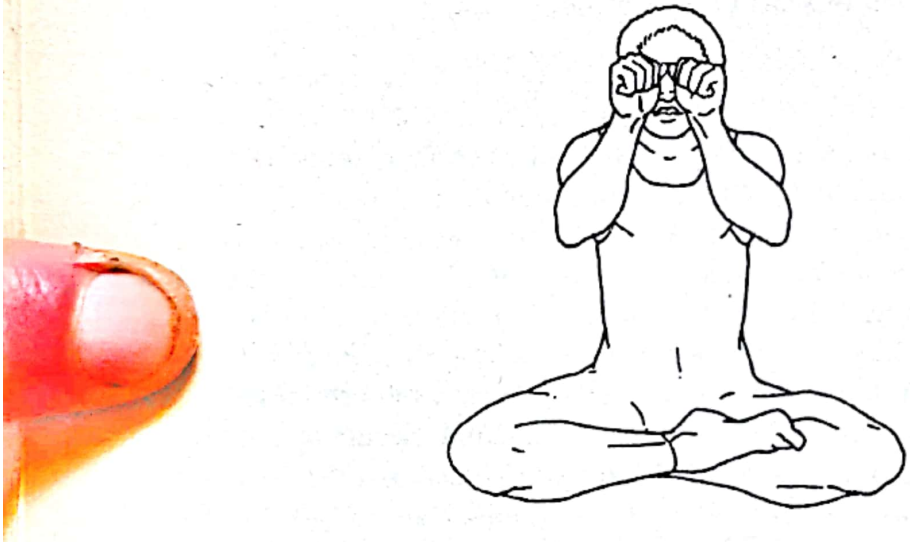

Figura 5.2. *Masaţi-vă laturile nasului cu degetele mari încălzite*

Masajul gâtului

Descrierea exerciţiului

1. Frecaţi-vă palmele între ele până se încălzesc.
2. Masaţi-vă ritmic gâtul cu palmele, în sus şi în jos, de 36 de ori. Apăsaţi atât de intens cât simţiţi că vă convine.

Efecte terapeutice

Acest exerciţiu previne sau tratează răceala, durerile de umeri şi de gât, hipertensiunea şi disfuncţiile sexuale. Chinezii din vremurile vechi credeau că masajul regulat al gâtului măreşte vitalitatea sexuală.

Scanned with OKEN Scanner

Masajul scalpului

Descrierea exerciţiului

1. Frecaţi-vă palmele între ele până se încălzesc.
2. Masaţi-vă scalpul cu palmele de 36 de ori.

Efecte terapeutice

Acest exerciţiu întăreşte forţa mentală, îmbunătăţeşte memoria, previne sau tratează bolile Alzheimer şi Parkinson, căderea părului şi încărunţirea.

„Bătaia Tobei Cereşti"

Descrierea exerciţiului

1. Frecaţi-vă palmele între ele până se încălzesc.
2. Acoperiţi-vă urechile cu palmele, înconjurând cu degetele partea din spate a capului.
3. Apăsaţi arătătoarele peste degetele mijlocii şi faceţi-le să lovească brusc craniul, ceea ce produce un sunet de tobă, care explică numele exerciţiului. Repetaţi lovitura de 36 de ori. Respiraţi profund şi firesc. (Vezi figura 5.3.)

Efecte terapeutice

Acest exerciţiu poate să prevină sau să trateze durerile de cap, ţiuitul în urechi, boala Alzheimer, boala Parkinson, pierderea auzului şi problemele legate de urechi şi să îmbunătăţească memoria.

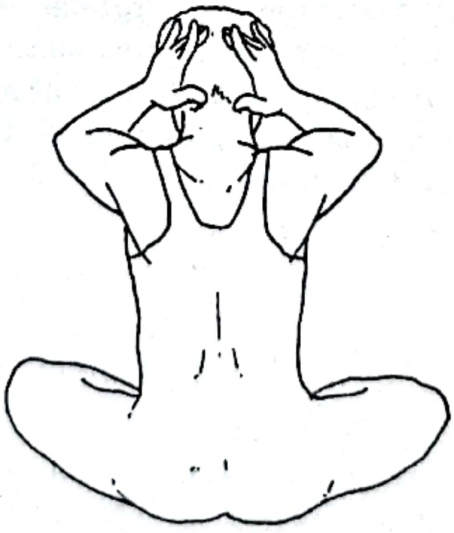

Figura 5.3. *Loviţi uşurel cu arătătoarele craniul, producând un sunet ca de tobă*

Scanned with OKEN Scanner

Masajul pieptului

Descrierea exercițiului

1. Frecați-vă palmele între ele până se încălzesc.
2. Cu mâna dreaptă masați-vă cu mișcări circulare partea stângă a pieptului, de 36 de ori. (O mișcare înseamnă un cerc complet.)
3. Apoi masați-vă cu mâna stângă partea dreaptă a pieptului exact în același fel tot de 36 de ori.

Efecte terapeutice

Acest exercițiu ajută la prevenirea sau la tratarea astmului, durerii în piept, pneumoniei, cancerului pulmonar, cancerului mamar și bolilor cardiace.

Masajul abdomenului

Descrierea exercițiului

1. Frecați-vă palmele între ele până se încălzesc.
2. Cu mâna dreaptă masați-vă întregul abdomen cu mișcări circulare, în sensul acelor de ceas, de 20 de ori.
3. Apoi masați-vă cu mâna stângă abdomenul exact în același fel, dar în sens invers acelor de ceas, tot de 20 de ori.

Efecte terapeutice

Acest exercițiu este foarte benefic stomacului și întregului sistem digestiv. El poate să prevină sau să trateze maladii cronice, cum sunt hipertensiunea, neurastenia, constipația, indigestia, ulcerul gastric și alte afecțiuni gastrice, afecțiunile renale, disfuncțiile sexuale, cancerul de stomac și de colon și sindromul premenstrual. Însă femeile nu trebuie să efectueze acest exercițiu când sunt la ciclu.

Masajul taliei

Descrierea exercițiului

1. Frecați-vă palmele între ele până se încălzesc.
2. Masați-vă cu ambele mâini partea din spate a mijlocului, în sus și în jos, de 36 de ori. Trunchiul trebuie să fie cât mai drept posibil. (Vezi figura 5.4 de la p. 407.)

Efecte terapeutice

Masajul taliei poate întări mult *qi*-ul rinichilor, îmbunătățind funcționarea generală a rinichilor. El poate preveni și poate trata afecțiunile renale și lumbagoul. De asemenea,

Scanned with OKEN Scanner

este foarte eficient în cazurile de disfuncţii sexuale, cum ar fi ejacularea precoce, impotenţa şi poluţiile nocturne.

Figura 5.4. *Masaţi-vă partea din spate a mijlocului, în sus şi în jos*

Scuturarea Stâlpului Ceresc

Descrierea exerciţiului

1. Aşezaţi-vă pumnii strânşi pe lateral, în dreptul taliei, cu încheieturile degetelor spre exterior. Trunchiul trebuie să fie foarte drept.
2. Răsuciţi-vă trunchiul şi capul către stânga cât mai rapid posibil, cu ochii privind în spate. (Vezi figura 5.5.)
3. Apoi inversaţi mişcarea, răsucindu-vă cât mai rapid posibil spre dreapta.
4. Repetaţi aceste mişcări de 36 de ori.

Figura 5.5. *Răsuciţi-vă rapid trunchiul către stânga, apoi către dreapta*

Scanned with OKEN Scanner

Efecte terapeutice

Acest exerciţiu poate întări şi mai mult efectele exerciţiului precedent, masarea taliei.

Masajul braţelor

Descrierea exerciţiului

1. Frecaţi-vă palmele între ele până se încălzesc.
2. În vreme ce mâna stângă este aşezată firesc pe genunchiul stâng, masaţi-vă cu dreapta braţul stâng în sus şi în jos, de la încheietură până la umăr, de 18 ori.
3. Apoi masaţi-vă cu mâna stângă braţul drept exact la fel, tot de 18 ori.

Efecte terapeutice

Acest exerciţiu stimulează circulaţia sângelui şi a *qi*-ului şi previne artrita şi reumatismul, precum şi durerile braţelor şi umerilor.

Încleştarea dinţilor

Descrierea exerciţiului

Exact aşa cum se numeşte exerciţiul, încleştaţi dinţii ca şi cum aţi muşca sau aţi mesteca mâncarea, ţinând gura închisă. Faceţi aceasta zilnic de 36 de ori.

Efecte terapeutice

Chinezii consideră că dinţii sunt strâns legaţi de stomac, ficat şi rinichi. Prin urmare, încleştarea dinţilor previne sau întârzie carierea şi căderea dinţilor, previne durerile de dinţi, îmbunătăţeşte digestia şi măreşte vitalitatea sexuală. Nu costă nimic şi este considerată mult mai sănătoasă decât curăţarea dinţilor la un cabinet stomatologic.

Masajul tălpilor

Descrierea exerciţiului

1. Frecaţi-vă palmele între ele până se încălzesc.
2. Întoarceţi în sus talpa stângă şi masaţi-o cu mâna dreaptă, de 36 de ori.
3. Apoi masaţi-vă talpa dreaptă cu mâna stângă, tot de 36 de ori.

Efecte terapeutice

Acest exerciţiu simplu are efecte terapeutice miraculoase. El eliberează „focul ficatului" şi „focul rinichilor", creşte mult vitalitatea sexuală şi tratează disfuncţiile sexuale şi impotenţa. Explicaţia este următoarea: chinezii din vechime credeau că tălpile sunt legate de rinichi şi de ficat. Masându-vă tălpile, îmbunătăţiţi funcţionarea rinichilor şi a

Scanned with OKEN Scanner

ficatului. Ca urmare, se îmbunătăţeşte vederea, iar sexualitatea este sporită. De asemenea, masarea tălpilor poate face sângele să curgă către acea parte a trupului, ameliorând problemele cum sunt hipertensiunea, palpitaţiile, insuficienţa renală şi insomnia.

Masajul picioarelor

Descrierea exerciţiului

1. Frecaţi-vă palmele între ele până se încălzesc.
2. Şedeţi cu picioarele întinse complet în faţă.
3. Puneţi-vă palmele calde pe picioare, masându-le de la coapse până la glezne, de 36 de ori.

Efecte terapeutice

Acest exerciţiu stimulează circulaţia sângelui şi a *qi*-ului prin picioare, întăreşte genunchii, previne sau tratează reumatismul şi osteoporoza.

Rotirea ochilor

Această mişcare încheie exersarea, după ce aţi trecut prin toate exerciţiile precedente şi puteţi încheia şedinţa. Este foarte important să o faceţi dimineaţa, la scurtă vreme după trezire, şi seara, chiar înainte de culcare.

Descrierea exerciţiului

1. Deschideţi încet ochii şi staţi un pic aşa.
2. Rotiţi-vă întâi ochii de şapte ori în sensul acelor de ceas şi apoi de şapte ori în sens invers.

Efecte terapeutice

Acest exerciţiu poate să prevină sau să trateze diverse afecţiuni oftalmologice, cum sunt cataracta şi miopia. De asemenea, îmbunătăţeşte vederea, alungă oboseala ochilor şi îmbunătăţeşte starea de spirit.

Îndoirea corpului şi apucarea degetelor de la picioare

Acest exerciţiu este facultativ, depinzând de poziţia aleasă pentru a practica exerciţiile interne ale lui Dharma. Dacă adoptaţi poziţia „jumătate de lotus" sau „lotus", această secţiune este recomandată călduros ca exerciţiu de încheiere, pentru a trece la alte activităţi. Dacă aţi ales să şedeţi pe un scaun, puteţi să nu faceţi acest exerciţiu.

Descrierea exerciţiului

1. Şedeţi cu trunchiul drept şi picioarele întinse în faţă, formând un unghi de 90°.
2. Alăturaţi picioarele şi lipiţi-le de podea.

Scanned with OKEN Scanner

3. Ridicaţi mâinile deasupra capului, uitându-vă tot timpul la ele, pregătindu-vă să vă prindeţi degetele de la picioare. (Vezi figura 5.6.)
4. Aplecaţi-vă în faţă cât mai mult posibil, încercând să vă apucaţi degetele de la picioare.
5. După ce aţi apucat degetele ambelor picioare, eliberaţi şi flexaţi picioarele, apăsându-vă pieptul pe ele.

Figura 5.6. *Cu picioarele întinse drept înainte şi mâinile deasupra capului, pregătiţi-vă să vă aplecaţi în faţă*

Scanned with OKEN Scanner

Scanned with OKEN Scanner

Anexa 6

Yijinjing

Yijinjing – setul de exerciţii de flexibilitate pentru tendoane – este o altă invenţie a marelui Dharma practicată încă pe larg în China, ca modalitate de a ne menţine în formă şi de a vindeca bolile. Aşa cum arată numele chinezesc – *yi* („a flexibiliza" sau „a întări"), *jin* („tendon") şi *jing* („metodă") –, această serie de exerciţii este destinată întăririi musculaturii şi tendoanelor lipsite de tonus şi fragile. Mişcările care alcătuiesc acest set sunt în acelaşi timp viguroase şi blânde, iar pentru efectuarea lor este nevoie ca mintea şi corpul, mişcarea fizică şi respiraţia să alcătuiască un tot unitar, ca în cazul exerciţiilor interne ale lui Dharma.

Acest set este alcătuit din opt exerciţii. La începutul fiecăruia relaxaţi-vă trupul şi mintea, privind drept înainte, cu dinţii încleştaţi, gura închisă şi limba atingând uşor cerul gurii, pentru a stimula acumularea salivei. Nu vă forţaţi în nici un fel; nu vă umflaţi pieptul şi nu ridicaţi umerii. Dimpotrivă, coborâţi uşor umerii, flexaţi genunchii şi trageţi-vă pieptul înăuntru. Respiraţi firesc, rămâneţi relaxat şi concentraţi-vă mintea asupra *dantian*-ului exact ca în exerciţiile de *qigong*.

Practicarea regulată a *yijinjing*-ului nu are ca efect doar întărirea mâinilor, ci îmbunătăţeşte clar circulaţia sanguină şi funcţionarea organelor interne, tratând afecţiuni ca indigestia, lumbagoul, constipaţia, durerea în piept, artrita şi reumatismul.

Strângerea pumnilor

Poziţia de pornire

În picioare, cu tălpile depărtate la o lăţime de umeri. Strângeţi pumnii, cu încheieturile degetelor în jos şi vârfurile degetelor mari apăsate uşor pe coapse. (Vezi figura 6.1. de la p. 412.)

Descrierea exerciţiului

1. Inspiraţi, cu pumnii strânşi.
2. Expiraţi, strângând pumnii şi mai tare.
3. Repetaţi aceste mişcări de 18 ori.

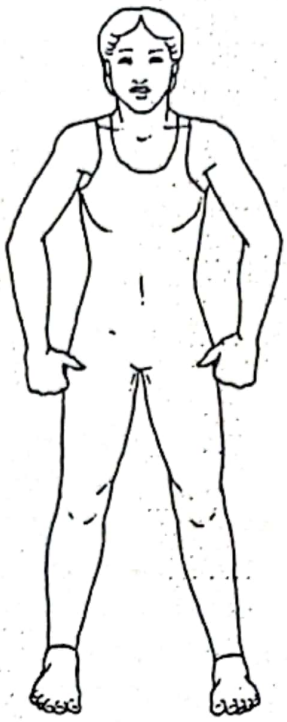

Figura 6.1. *Strângeţi pumnii, cu vârfurile degetelor mari apăsate pe coapse*

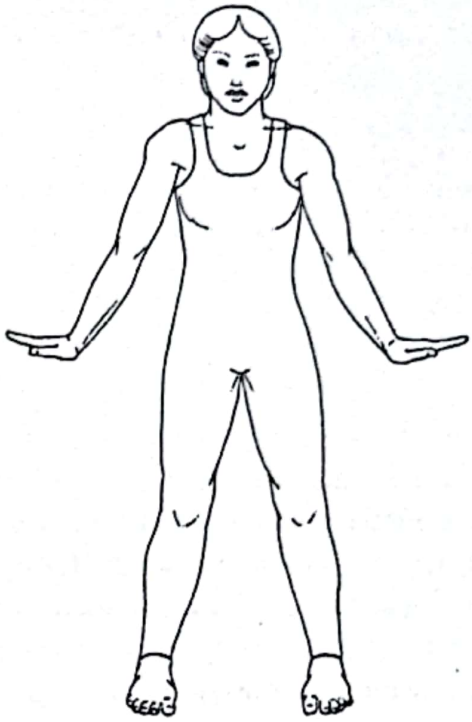

Figura 6.2. *Faceţi cu palmele o mişcare de apăsare în jos, cu vârfurile degetelor răsucite un pic în sus*

Mişcarea de apăsare cu palmele în jos

Poziţia de pornire

În picioare, cu tălpile depărtate la o lăţime de umeri. Faceţi cu palmele o mişcare de apăsare în jos, cu degetele extinse spre exterior şi vârfurile degetelor răsucite un pic în sus. (Vezi figura 6.2.)

Descrierea exerciţiului

1. Pe expiraţie, apăsaţi cu palmele în jos, cu forţa interioară, cu tot corpul vibrând uşor şi cu genunchii puţin flexaţi.
2. Inspiraţi, menţinând corpul încordat, şi apoi expiraţi din nou, apăsând cu palmele şi mai mult în jos, cu forţe noi, răsucind uşor în sus vârfurile degetelor.
3. Repetaţi aceste mişcări de 18 ori.

Ţinerea greutăţii cu braţele întinse orizontal

Poziţia de pornire

În picioare, cu tălpile depărtate la o lăţime de umeri. Ridicaţi ambele braţe în faţă, cu palmele în sus.

Scanned with OKEN Scanner

Descrierea exerciţiului

1. Inspiraţi, umflând la maximum partea inferioară a abdomenului.
2. Expiraţi, concentrându-vă asupra palmelor, ca şi cum ar susţine o mare greutate. De câte ori expiraţi, imaginaţi-vă că greutăţile se mai măresc un pic, dar menţinând palmele în aceeaşi poziţie.
3. Repetaţi aceste mişcări de 18 ori.

Întinderea palmelor în afară

Poziţia de pornire

În picioare, cu tălpile depărtate la o lăţime de umeri. Ridicaţi braţele până în dreptul umerilor, întinse în lateral, cu mâinile îndoite din încheietură şi palmele spre exterior. Curbaţi degetele spre cap cât mai mult posibil.

Descrierea exerciţiului

1. Pe expiraţie apăsaţi palmele spre exterior cu putere, ca şi cum aţi respinge doi duşmani, cu tot corpul vibrând uşor.
2. Inspiraţi, rămânând în aceeaşi poziţie.
3. La fiecare expiraţie măriţi apăsarea, ca şi cum palmele ar înainta din ce în ce mai mult spre exterior.
4. Repetaţi aceste mişcări pe 18 secvenţe de respiraţie.

„Proptirea cerului"

Poziţia de pornire

Faceţi cu piciorul stâng un pas către stânga şi flexaţi genunchiul stâng, în vreme ce piciorul drept rămâne întins. Corpul este drept. Ridicaţi mâna stângă cu palma în sus, în vreme ce mâna dreaptă atârnă liber pe lângă corp, cu palma în jos şi degetele atingând coapsa. (Vezi figura 6.3 de la p. 414.)

Descrierea exerciţiului

1. Pe expiraţie întindeţi mâinile cât mai departe posibil, folosind forţa interioară.
2. Inspiraţi, rămânând în aceeaşi poziţie. Braţul drept se întinde cât mai sus, iar braţul stâng merge tot mai jos. S-ar putea ca în acest moment să simţiţi o vibraţie în corp. Este un fenomen firesc.
3. Repetaţi aceste mişcări de 18 ori. Apoi inversaţi poziţia de pornire şi mai repetaţi-le de 18 ori.

Scanned with OKEN Scanner

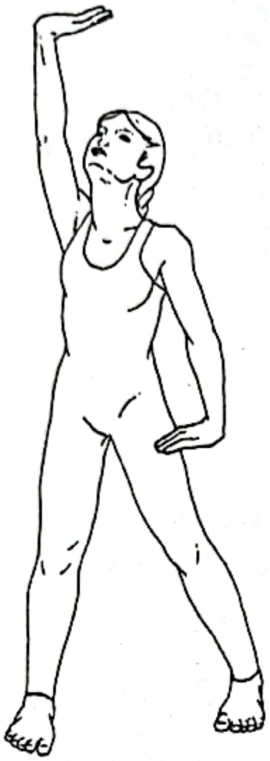

Figura 6.3. *Ridicaţi mâna stângă cu palma în sus, în vreme ce mâna dreaptă are palma îndreptată în jos*

Figura 6.4. *Răsuciţi palmele în jos în vreme ce vă ghemuiţi*

În sus şi în jos cu braţele întinse

Poziţia de pornire

În picioare, cu tălpile depărtate la o lăţime de umeri.

Descrierea exerciţiului

1. Pe inspiraţie, întindeţi braţele în faţă, ridicându-le până în dreptul umerilor, uşor flexate şi cu palmele în sus.
2. Pe expiraţie răsuciţi palmele în jos în vreme ce vă ghemuiţi lent, cu trunchiul drept. (Vezi figura 6.4.)
3. Ridicaţi-vă lent, răsucind din nou palmele în sus, şi reveniţi în poziţia de la punctul 1
4. Repetaţi aceste mişcări de 18 ori.

Îndoire şi îndreptare

Poziţia de pornire

În picioare, cu tălpile depărtate la o lăţime de umeri. Respiraţi profund de trei ori.

Scanned with OKEN Scanner

Descrierea exercițiului

1. Pe expirație, aplecați-vă lent la 90°, lăsând brațele să atârne firesc. Palmele trebuie să fie spre interior, cu degetele în jos, atingând podeaua. Nu forțați mâinile în nici un fel. (Vezi figura 6.5.)
2. Pe inspirație ridicați-vă, revenind în poziția de pornire.
3. Repetați aceste mișcări de 18 ori.

Figura 6.5. *Lăsați brațele să atârne firesc*

Figura 6.6. *Răsuciți-vă corpul spre stânga; mâna stângă este în partea de jos a spatelui, iar dreapta este arcuită în jurul frunții*

Răsucirea corpului

Poziția de pornire

În picioare, dar simțindu-vă relaxat, cu tălpile depărtate la o lățime de umeri.

Descrierea exercițiului

1. Faceți cu piciorul stâng un pas către stânga.
2. Răsuciți-vă corpul spre stânga, așezând mâna stângă în partea de jos a spatelui, cu palma în afară.
3. Arcuiți-vă brațul drept și puneți-l în jurul frunții, la o distanță de un pumn, cu palma în afară. Priviți către călcâiul drept, care rămâne pe podea. (Vezi figura 6.6.)

Scanned with OKEN Scanner

4. Răsuciţi-vă talia, pe măsură ce corpul se întoarce spre stânga; când expiraţi, gândiţi-vă că centrul de greutate trece către călcâiul drept. Răsuciţi şi mai mult talia, treptat, cu fiecare secvenţă de respiraţie.
5. Repetaţi aceste mişcări pe şapte secvenţe de respiraţie.
6. Apoi întoarceţi-vă spre dreapta şi repetaţi mişcările de mai sus tot de şapte ori.

Scanned with OKEN Scanner

Scanned with OKEN Scanner

Anexa 7

Presopunctura

Presopunctura este folosită în China de mii de ani. Ea face parte din familia masajului chinezesc, care are cinci variante, caracterizate de diferite stiluri de manipulare – apăsare, împingere, frecare, ciupire şi lovire. Presopunctura este de departe cea mai des folosită variantă de masaj, deoarece este foarte comodă şi eficientă. Natura specială a presopuncturii o pune, practic, la îndemâna oricui. Este foarte frumoasă, pentru că e absolut firească şi simplă. În plus, nu are efecte secundare şi este foarte eficientă atât în prevenirea, cât şi în vindecarea bolilor.

Chiar dacă suntem sănătoşi putem aplica regulat presopunctură în anumite puncte de pe trup, pentru a ne menţine sănătatea şi eficienţa în activitate. De exemplu, presopunctura este folosită în prezent pe scară largă în sport, pentru a stimula spiritul competitiv şi performanţele atleţilor. De asemenea, ea poate să prevină sau să trateze vătămările fizice suferite de sportivi şi alungă oboseala după competiţiile epuizante.

Este unanim recunoscut faptul că această metodă naturală de îngrijire a sănătăţii a fost creată în China, acum câteva mii de ani. Există documente care atestă faptul că Qi Bo, medic particular şi sfătuitorul Împăratului Galben în problemele medicale, a scris zece volume despre masaj şi presopunctură. Acum mai bine de două mii de ani, un medic renumit din dinastia Han (206 î.e.n. – 220 e.n.) pe nume Pian Que l-a vindecat deplin pe prinţul Zhao de hemeralopie prin presopunctură. În dinastia Tang (618-907 e.n.) a fost creat oficial postul de „doctor de masaj" pentru spitalul curţii imperiale. Conform documentelor istorice publicate în acel moment, în spitalul curţii imperiale existau 56 de doctori specializaţi în masaj şi 15 interni specializaţi în masaj. Cam în acea perioadă, un medic japonez a mers în China să înveţe masajul şi presopunctura. De atunci încoace, presopunctura este foarte populară în Japonia.

Cunoscută şi ca „vindecarea prin contact" sau „masajul cu degetele", presopunctura foloseşte apăsarea cu degetele pe punctele vitale ale corpului cunoscute sub numele de „puncte de presopunctură". Ea are aceleaşi efecte curative ca acupunctura, care foloseşte însă pentru tratare acele. Presopunctura se bazează pe exact acelaşi principiu care stă la baza acupuncturii; într-adevăr, sunt ca surorile născute din aceiaşi părinţi. Ambele sunt folosite pe scară largă pentru a face să circule *qi*-ul şi pentru a-l întări, precum şi pentru a restabili echilibrul delicat dintre forţele *yin* şi *yang* din trup. Presopunctura are următoarele efecte vindecătoare: favorizează păstrarea şi circulaţia tipurilor de *qi* din corp, hrăneşte celulele şi organele interne, restabileşte echilibrul *yin-yang*, destinde muşchii, alină durerile fizice, întăreşte imunitatea şi echilibrează funcţiile hormonale ale organismului.

Conform teoriei tradiţionale chineze, *qi*-ul comandă sângele, iar sângele este baza *qi*-ului. Împreună, aceste două elemente hrănesc trupul şi spiritul şi luptă cu bolile. Câtă vreme *qi*-ul şi sângele se mişcă şi curg neîntrerupt prin trup, funcţiile noastre biologice sunt normale şi suntem sănătoşi tun. Însă, când este întreruptă circulaţia *qi*-ului sau a sângelui, deşi numai într-o anumită zonă, se instalează boala.

Canalele de-a lungul cărora circulă prin corp *qi*-ul şi sângele, numite meridiane principale şi secundare, se întind prin tot corpul, ca o ţesătură complicată, stabilind echilibrul *yin-yang*, legând între ele părţile interioară, exterioră, superioară şi inferioară ale corpului şi constituind cel mai mare dispozitiv de apărare naturală al corpului. *Qi* se mişcă în toate părţile, hrănind trupul şi luptând cu boala. Cele două meridiane principale sunt cel „de funcţionare" (Ren) şi cel „de guvernare" (Du). (Vezi figurile 7.1 şi 7.2.) Ele sunt interconectate, formând un cerc mare în jurul trunchiului, care este numit linia mediană, sau linia de mijloc.

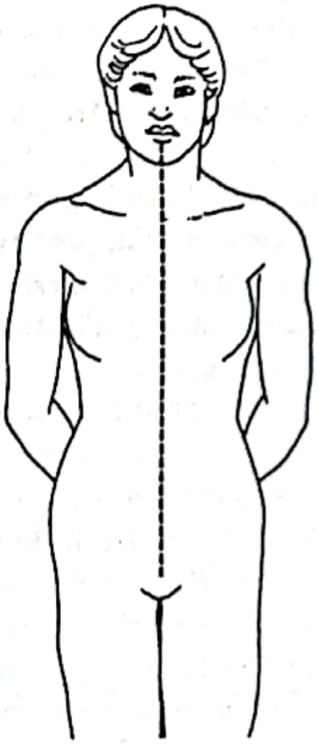

Figura 7.1. *Meridianul „de funcţionare" sau Ren*

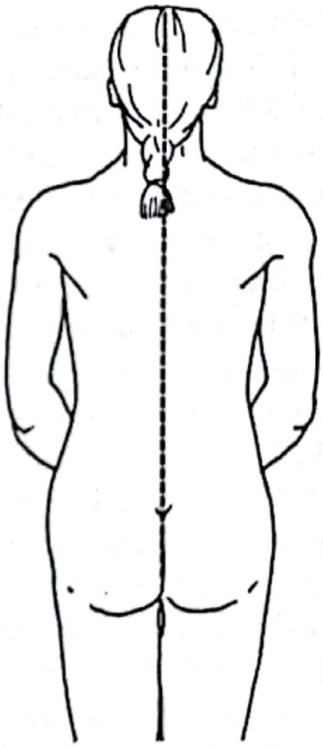

Figura 7.2. *Meridianul „de guvernare" sau Du*

Există, literalmente, sute de astfel de puncte vitale împrăştiate pe corp, între oase şi tendoane. Punctele de presopunctură de pe meridianele „de guvernare" şi „de funcţionare", alături de cele aflate pe celelalte 12 meridiane, sunt considerate punctele clasice ale celor 14 meridiane. Fiecare punct de pe ele are nume şi amplasament proprii. Celelalte 12 sunt Meridianul Inimii, Meridianul Plămânilor, Meridianul Rinichilor, Meridianul Ficatului, Meridianul Stomacului, Meridianul Splinei, Meridianul Intestinului Gros, Meridianul Intestinului Subţire, Meridianul Pericardului, Meridianul Trei Focare, Meridianul Vezicii Urinare şi Meridianul Vezicii Biliare.

Cu toate că sunt invizibile din punct de vedere fizic, meridianele principale şi secundare există, fără îndoială, în trupul fiecărui om. Ele sunt legate în interior de

Scanned with OKEN Scanner

organe şi se întind către piele, la suprafaţa trupului, formând o reţea prin care circulă *qi*-ul prin tot corpul, pentru a hrăni sângele şi a trata bolile. Chinezii din vechime considerau că în corp există 14 meridiane sau canale, fiecare cu traseul şi funcţiile lui. Pe meridianele principale şi secundare se află sute de puncte de presopunctură, în care sunt introduse ace (acupunctură) sau care sunt apăsate cu degetele (presopunctură).

Concepţia chinezilor din vechime era următoarea: boala, atunci când atacă trupul, atinge întâi pielea şi părţile lui expuse. De acolo pătrunde în trup, ajunge la meridianele principale şi secundare şi, în cele din urmă, invadează organele interne. Dacă aceste meridiane sunt deschise şi *qi*-ul se poate mişca prin ele liber, o concentrare masivă de *qi* se năpusteşte către punctul atacat şi luptă cu boala. Dacă *qi*-ul nostru este destul de puternic, aşa cum se întâmplă atunci când suntem sănătoşi, virusul este ucis pe loc şi sănătatea câştigă bătălia cu boala fără ca noi să ştim măcar toate acestea. Însă, atunci când unele meridiane sunt blocate, întărirea sistemului de apărare al corpului este întârziată chiar atunci când este mai multă nevoie de ea, lăsând bolii cale liberă şi timp suficient ca să facă rău. În acest sens, putem spune că toate bolile sunt rezultatul blocării *qi*-ului în meridianele principale şi secundare.

Desigur, boala poate acţiona şi invers, adică dinăuntru spre exterior. Am vorbit deja despre relaţia dintre minte şi corp, modificările emoţionale şi sănătatea fizică. Realitatea este că nu numai agenţii patogeni din exterior pot ataca meridianele principale şi secundare – şi emoţiile noastre pot determina blocarea căilor *qi*-ului. De exemplu, atunci când suntem furioşi, ni se întâmplă adesea să respirăm precipitat sau să nu avem suficient *qi*. Se pare că furia blochează curgerea lină a *qi*-ului prin trup. De asemenea, când suntem deprimaţi sau îngrijoraţi, avem un exces de *qi* de tip *yang*, iar consecinţa acestui dezechilibru este apariţia unei boli de tip *yin*. Printre aceste boli se numără insomnia, îmbătrânirea prematură şi căderea părului.

De asemenea, dat fiind că meridianele sunt legate de anumite organe, blocarea lor declanşează îmbolnăvirea organelor respective. Astfel, blocarea *qi*-ului pe Meridianul Intestinului Gros duce la probleme de genul durerii de dinţi, oboselii ochilor, hemoragiei nazale şi durerilor de gât (în exterior). Prin intermediul meridianelor, disfuncţiile şi modificările patologice ale organelor interne se reflectă la suprafaţa corpului. Prin urmare, perturbarea funcţionării meridianelor, provocată de impactul factorilor emoţionali (exces de bucurie, furie, melancolie, îngrijorare, tristeţe, nelinişte şi groază) sau al agenţilor patogeni exogeni (vânt, frig, căldura verii, umezeală, uscăciune şi arşiţă), duce la blocarea *qi*-ului, întrerupându-i circulaţia prin organism şi, în cele din urmă, provocând îmbolnăvirea.

Este esenţial ca aceste meridiane principale şi secundare să fie deschise în permanenţă fluxului de *qi*. Altfel, se strică echilibrul dintre *yin* şi *yang*, se întrerupe circulaţia sângelui şi apar diverse afecţiuni. În cazul în care fluxul de *qi* este blocat sau obstrucţionat, aşa cum se întâmplă în cazul multor boli, putem apăsa anumite puncte de pe meridiane pentru a înlătura blocarea, stimulând fluxul de *qi* şi aducând în cele din urmă vindecarea – autovindecarea – de boală. Acesta este modul de funcţionare al presopuncturii.

Prin declanşarea sau apăsarea cu degetul, cu precizie şi delicateţe a acestor puncte de presopunctură stimulăm şi uşurăm curgerea *qi*-ului, hrănim organele interne, eliminăm blocarea căilor *qi*-ului, creştem imunitatea corpului, întărim ceea ce este deficitar şi reducem ceea ce este în exces, menţinem sau refacem echilibrul *yin-yang* şi vindecăm

Scanned with OKEN Scanner

bolile. Mai ales următoarele boli pot fi tratate cu succes prin presopunctură: artrita şi reumatismul, astmul, bronşita, poliomielita, oboseala cronică, traumatismele, răceala comună, constipaţia, diareea, durerile de cap, hemoragia, indigestia, insomnia, impotenţa, hipertensiunea, miopia, greaţa, sinuzita, durerea de dinţi, greţurile de dimineaţă din timpul graviditătii, atacul cerebral şi diferite dureri fizice. La fel ca meridianele, punctele de presopunctură sunt legate de organele interne. Atunci când un organ este bolnav, punctele corespunzătoare devin dureroase la atingere.

Până acum, nici meridianele principale şi secundare, nici punctele de acupunctură nu au putut fi văzute cu ochiul liber. Motivul pentru care nu pot fi văzute este faptul că sunt legate strict de trupul viu. Când trupul moare, dispar şi meridianele. Însă la oamenii vii prezenţa lor este incontestabilă. Însuşi faptul că un ac mititel introdus în locul potrivit poate crea senzaţia de curent electric este o dovadă solidă a existenţei lor. Ele nu sunt terminaţii nervoase din organism, ci vehiculele şi căile de circulaţie ale *qi*-ului.

Ca parte din pregătirea elementară pentru tratarea prin presopunctură, trebuie să vă familiarizaţi cu punctele de presopunctură. Punctele de presopunctură sunt acele puncte de pe meridianele principale şi secundare în care se concentrează *qi*-ul. Ele sunt locurile în care *qi*-ul şi sângele din viscere ajunge la suprafaţă.

Localizarea cu precizie a punctului de presopunctură vizat este prima cerinţă pentru aplicarea cu succes a presopuncturii. Prin urmare, oricine doreşte să folosească acest instrument natural şi ieftin de autovindecare trebuie să se familiarizeze cu amplasamentul corect al punctelor. Aceasta implică localizarea lor – sunt chiar cele folosite în acupunctură – şi cunoaşterea efectelor terapeutice şi a funcţiilor lor.

Cunoaşterea acestor puncte de presopunctură nu este o sarcină uşoară, însă merită din plin efortul. Un avantaj este că nu trebuie să le învăţaţi pe toate. De fapt, doar în jur de 100 dintre ele sunt folosite pentru autovindecare. Alt avantaj legat de presopunctură este următorul: spre deosebire de acupunctură, care necesită localizarea foarte precisă a punctelor de acupunctură pentru a putea înfige acele în trup, presopunctura nu are nevoie de acelaşi grad de precizie pentru a fi eficientă. Dat fiind faptul că zona afectată de atingerea degetului este mai mare decât cea afectată de înfigerea unui ac, precizia în localizarea punctelor nu este la fel de importantă în presopunctură ca în acupunctură. În acupunctură, dacă un ac nu este introdus exact în punctul vizat, se produce, de obicei, sângerarea. În schimb, presopunctura este complet ferită de sângerare – o altă binecuvântare a acestei tehnici.

Ca să vă fie mai uşor, vă ofer în paginile următoare o listă cu 120 de puncte de presopunctură, în ordine alfabetică, în care apar numele punctului, amplasamentul şi efectele terapeutice. Însă trebuie mai întâi să învăţaţi trei metode de localizare a punctelor de presopunctură.

Localizarea punctelor de presopunctură

Pe baza unităţii proporţionale a corpului

Dat fiind faptul că lungimea şi lăţimea degetelor dumneavoastră sunt proporţionale cu alte părţi ale corpului, degetele pot fi folosite ca unitate de măsură. Dacă faceţi presopunctură altcuiva, trebuie să se ia ca reper degetele persoanei respective. În general, lăţimea primei falange a degetului mare al persoanei căreia i se face presopunctură este considerată

Scanned with OKEN Scanner

unitate de măsură, numită în acupunctura chinezească *cun**. (Vezi figura 7.3.) Lăţimea segmentelor mijlocii ale degetelor arătător şi mijlociu lipite între ele este de 1,5 *cun* (vezi figura 7.4), iar lăţimea segmentelor mijlocii ale degetelor arătător, mijlociu, inelar şi auricular lipite între ele măsoară 3 *cun*. (Vezi figura 7.5.)

Figura 7.3. *Un* cun *este egal cu lăţimea degetului mare al fiecărei persoane*

Figura 7.4. *Arătătorul lipit de degetul mijlociu acoperă 1,5* cun

Figura 7.5. *Cele patru degete (în afară de degetul mare) acoperă 3* cun

După lungimea oaselor

Localizarea unui punct de presopunctură poate fi măsurată pe baza lungimii unor porţiuni ale corpului împărţite egal, indiferent dacă pacientul este bărbat sau femeie, înalt sau scund, obez sau suplu. Figura 7.6 de la p. 422 arată mai multe măsurători ale oaselor. Distanţa de la pliul anterior al subsuorii până la pliul transversal al cotului se consideră că măsoară 9 *cun*. Distanţa din centrul sternului până în centrul ombilicului se consideră

* Se pronunţă „ţhun" (n.t.).

că măsoară 8 *cun*. Distanţa din centrul ombilicului până la marginea superioară a osului pubian este de 5 *cun*. Distanţa de la marginea inferioară a rotulei până la extremitatea osului gleznei este de 16 *cun*. Distanţa de la pliul transversal al cotului până la pliul transversal al încheieturii mâinii este de 12 *cun*.

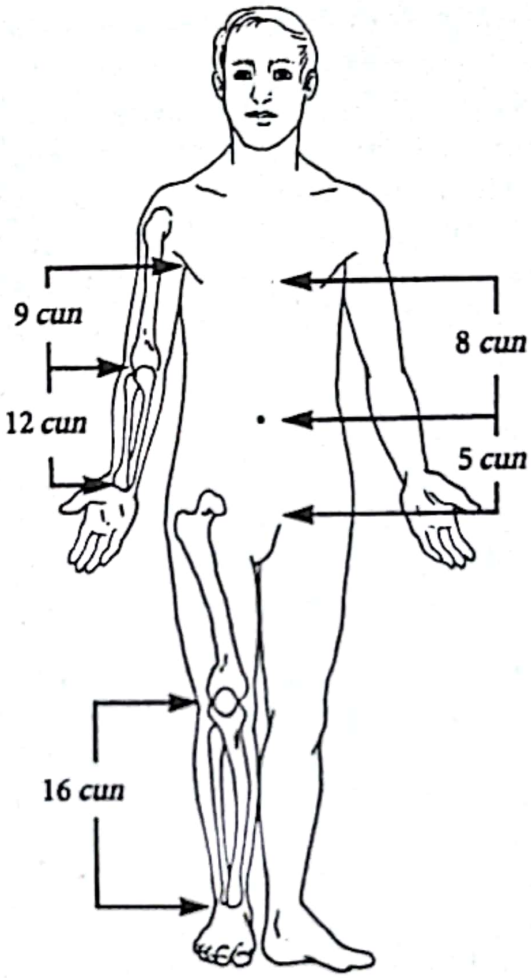

Figura 7.6. *Folosirea lungimii oaselor pentru localizarea punctelor de presopunctură*

Pe baza unor repere de pe suprafaţa corpului

Punctele de presopunctură pot fi localizate şi cu ajutorul reperelor sau al trăsăturilor naturale de pe suprafaţa corpului. Astfel, Quchi este în scobitura cotului. Danchong este la mijlocul distanţei dintre sfârcuri. Yintang se află la mijlocul distanţei dintre capetele interioare ale sprâncenelor, în spaţiul deschis de deasupra muchiei nasului.

După ce punctul de presopunctură a fost localizat corect, trebuie să-l apăsaţi cu degetul. Prin urmare, a doua cerinţă a unei şedinţe de presopunctură reuşite este manipularea corectă prin intermediul degetelor. Manipularea corectă trebuie să fie îndelungată, plină de energie, dar, în acelaşi timp, egală şi blândă, astfel încât efectul să ajungă până la meridiane. „Îndelungată" înseamnă că apăsarea degetului trebuie să fie neîntreruptă o anumită perioadă de timp. „Plină de energie" înseamnă că presiunea trebuie să aibă suficientă forţă. „Egală şi blândă" înseamnă că presiunea trebuie să fie ritmică, plină de grijă şi lipsită de brutalitate.

Scanned with OKEN Scanner

Teoretic, toate cele zece degete pot fi folosite pentru presopunctură. În practică sunt folosite cel mai des degetul mare, arătătorul şi mijlociul, poate pentru că la majoritatea oamenilor acestea sunt degetele cele mai puternice. Pentru a vă putea folosi degetele în mod eficient trebuie să le fortificaţi prin exersare conştientă, astfel încât să puteţi proiecta forţa interioară – o forţă delicată, dar pătrunzătoare – prin intermediul vârfurilor degetelor. Norocul celor care practică metodele de vindecare naturale este că toate exerciţiile uşoare prezentate în această carte au şi avantajul suplimentar de a întări degetele. Aşa stau lucrurile cu exerciţiile de dimineaţă ale lui Dharma, *qigong*-ul mobil, *yijinjing*, precum şi cu *taijiquan*. Toate aceste exerciţii cer practicantului să-şi dirijeze forţa către vârful degetelor. Trebuie să spunem că degetele întărite în acest mod sunt cele mai potrivite pentru presopunctură, deoarece forţa lor este blândă, nu brutală, durabilă, nu impetuoasă, pătrunzătoare, nu superficială. O altă modalitate de a antrena degetele este să se apese cu ele obiecte dure, cum ar fi masa sau peretele, timp de 10-30 de minute.

Cum se aplică presopunctura

După ce aţi învăţat să localizaţi punctele de presopunctură şi aveţi suficientă forţă în degete, sunteţi pregătit să faceţi presopunctură. Pentru aceasta, puteţi folosi una dintre următoarele patru metode:

1. Localizaţi cu atenţie, corect, punctele de presopunctură pe care doriţi să le apăsaţi (maximum două). Apăsaţi-l uşor pe fiecare cu un deget. Intensificaţi treptat şi ferm apăsarea, până ce simţiţi forţa pătrunzând în ele. Manipulaţi un pic punctele, ca şi cum aţi frământa un aluat, fără să întrerupeţi nici o clipă contactul cu pielea. Modificaţi forţa şi accelaraţi un pic, în funcţie de situaţia pacientului respectiv. Menţineţi apăsarea trei-patru minute, până ce apare în acele puncte de presopunctură o senzaţie foarte uşoară, chiar o pulsaţie.
2. Apăsaţi cu degetul pielea într-un anumit punct de presopunctură şi împungeţi cu degetul ferm, lent şi egal, executând mişcări ritmice. De asemenea, puteţi ciupi punctele de presopunctură între degetul mare şi arătător, apucând, răsucind şi ridicând cu ele pielea şi muşchii.
3. Puteţi freca punctele de presopunctură cu degetele sau cu palmele. Pentru aceasta, puneţi degetele pe punctul respectiv şi mişcaţi-l înainte şi înapoi până ce percepeţi în el căldură sau o uşoară senzaţie de curent electric.
4. Puteţi şi să loviţi punctele de presopunctură. Apăsaţi între ele arătătorul şi degetul mare şi daţi bobârnace rapide, uşoare în punctele respective. Folosiţi forţa încheieturii mâinii. Mişcarea degetelor trebuie să fie fermă, ageră şi flexibilă. Loviţi alternativ cu ambele mâini, ca şi cum aţi bate toba.

Lista punctelor de presopunctură

Iată lista celor mai frecvent folosite puncte de presopunctură, împreună cu amplasarea lor şi evaluările medicale, în ordine alfabetică după transcrierea lor fonetică. Pentru ilustrarea amplasamentului căutaţi figurile 7.7-7.16 de la pp. 439-447.

Scanned with OKEN Scanner

1. Baihui

Amplasat la 1,5 *cun* de vârful capului, către spate, pe linia mediană. Acest punct de presopunctură este util în cazurile de dureri de cap, ameţeli, amnezie, răceală comună, cataractă, insolaţie, insomnie, hipertensiune, atac cerebral, ţiuit în urechi, surzenie, psihoză, hemoroizi, neurastenie şi pierderea memoriei.

2. Baixie (Yemen)

Amplasat pe dosul mâinii, între capătul celui de-al patrulea şi al celui de-al cincilea metacarpian, adică oasele care leagă degetele de încheietura mâinii. El este folosit pentru calmarea durerilor de cap sau de dinţi, a oboselii ochilor şi a durerii în gât.

3. Burong

Amplasat pe abdomen, la 6 *cun* deasupra ombilicului şi la 2 *cun* sub linia mediană anterioară, este folosit pentru calmarea durerilor de stomac, a vărsăturilor, distensiei abdominale şi prolapsului stomacului.

4. Changgu

Amplasat pe abdomen, la circa 2,5 *cun* lateral faţă de centrul ombilicului, este folosit în tratarea enteritei acute şi a celei cronice, indigestiei şi sindromului oboselii cronice.

5. Changqiang

Amplasat sub coccis, la mijlocul liniei dintre extremitatea coccisului şi anus. Este folosit în tratarea cazurilor de hemoroizi, prolaps al rectului, scaun cu sânge, dizenterie, enurezis, tulburări mentale, precum şi dureri lombare şi spinale.

6. Chenfu

Amplasat pe partea posterioară a coapsei, în centrul şanţului gluteal inferior, este folosit la tratarea insomniei, a disfuncţiilor sexuale şi artritei.

7. Chengjiang

Amplasat în scobitura bărbiei, chiar sub buza inferioară, este folosit pentru prevenirea şi tratarea hemiplegiei, a diabetului, durerilor de dinţi şi de cap, atacului cerebral, indigestiei şi buhăirii feţei.

8. Chengshan

Amplasat în depresiunea dintre capetele muşchiului stomacului. Este folosit în cazurile de hemoroizi, prolaps al anusului, constipaţie, lumbago, dureri de spate, înţepeneală a gâtului şi sciatică.

Scanned with OKEN Scanner

9. Chuanzhu

Există două puncte, amplasate la coada fiecărei sprâncene. Sunt utile în tratarea miopiei şi a oboselii ochilor.

10. Daheng

Amplasat la 4 *cun* lateral faţă de ombilic. Este folosit la calmarea durerilor abdominale şi la tratarea diareii şi constipaţiei.

11. Daling

Amplasat în mijlocul liniei transversale a încheieturii mâinii, între tendoanele muşchilor major şi minor care flexează încheietura. Este folosit în cazurile de dureri în piept, oboseală a ochilor, dureri de cap, respiraţie grea, atac cerebral, insolaţie, laringită, dureri de stomac, vărsături şi arsuri la stomac.

12. Danzhong

Amplasat în mijlocul pieptului, între sfârcuri. Este folosit pentru tratarea astmului, a durerilor în piept intense, bolilor cardiace şi arsurilor la stomac.

13. Dazhui

Amplasat la un *cun* imediat sub gât, pe linia mediană a spatelui. Este folosit în tratarea astmului, a tusei şi sindromului oboselii cronice.

14. Diji

Amplasat pe muchia posterioară a tibiei şi la 3 *cun* sub mijlocul tibiei. Este folosit în tratarea leucopeniei, a durerilor şi disfuncţiilor menstruale, a distensiei abdominale şi a edemului.

15. Erbai

Amplasat la 4 *cun* deasupra pliului transversal al încheieturii mâinii, pe partea anterioară a antebraţului. Este folosit în tratarea hemoroizilor şi a proctitei (inflamarea rectului).

16. Fengchi

Amplasat la baza craniului, în scobitura din spatele urechii. Este folosit în prevenirea şi tratarea cazurilor de răceală, dureri de cap, înţepenirea gâtului, probleme auditive, astm, sinuzită, hipertensiune, dureri de dinţi, oboseală a ochilor, hemeralopie, ameţeală şi chiar bolile Alzheimer şi Parkinson.

17. Fengfu

Amplasat pe linia mediană a cefei, în scobitura aflată sub protuberanţa occipitală şi la un *cun* deasupra liniei de implantare a părului. Este folosit în tratarea cazurilor de răceală

Scanned with OKEN Scanner

comună, înţepenirea gâtului, dureri în umăr, dureri de cap, ameţeală, nas înfundat, surdomutism, atac cerebral şi hemiplegie.

18. Fenglong

Amplasat la mijlocul părţii exterioare a gambei. Este folosit în tratarea astmului, răcelii, atacului cerebral, ameţelii, insomniei şi flegmei.

19. Fengmen

Amplasat la 1,5 *cun* lateral faţă de mijlocul distanţei dintre a doua şi cea de-a treia vertebră toracică. Este util pentru îmbunătăţirea performanţei sexuale, precum şi în tratarea disfuncţiilor sexuale, a impotenţei, atacului cerebral, răcelii, astmului şi bronşitei.

20. Fengshi

Amplasat pe latura exterioară a coapsei, la 7 *cun* deasupra marginii inferioare a rotulei. Este folosit în tratarea durerilor musculare, artritei, hipertensiunii şi atacului cerebral.

21. Ganshu

Amplasat la 1,5 *cun* lateral faţă de mijlocul distanţei dintre al nouălea şi al zecelea os al pieptului. Este folosit în tratarea cazurilor de hepatită, leucopenie, amenoree şi miopie.

22. Geshu

Amplasat la 1,5 *cun* lateral faţă de mijlocul distanţei dintre apofizele celei de-a şaptea şi celei de-a opta vertebre toracice. Este folosit în tratarea leucopeniei, a amenoreei şi miopiei.

23. Gongsun

Amplasat în partea de jos a piciorului, la 6 *cun* faţă de capătul degetului mare, pe muchia interioară a labei. Este folosit în tratarea cazurilor de diabet, incontinenţă, hepatită şi afecţiuni ale prostatei.

24. Guanyuan

Amplasat la 3 *cun* sub ombilic. Este folosit în tratarea cazurilor de prolaps al stomacului, prostatită, impotenţă, poluţie nocturnă, ejaculare precoce, incontinenţă, urinare frecventă provocată de un deficit al *qi*-ului rinichilor, urinare dificilă, diaree, atac cerebral, neurastenie, hipertensiune, dureri abdominale după naştere, sângerare uterină, leucoree patologică, precum şi dureri şi disfuncţii menstruale.

25. Guanzhong

Este unul dintre cele mai evidente puncte de presopunctură, cunoscut de obicei ca „ombilicul", folosit în tratarea cazurilor de impotenţă şi incontinenţă.

Scanned with OKEN Scanner

26. Guilai

Amplasat pe abdomenul inferior, la 4 *cun* sub ombilic şi la 2 *cun* lateral faţă de linia mediană. Este folosit în tratarea cazurilor de hernie, dureri abdominale, impotenţă, amenoree, leucoree şi ciclu menstrual neregulat.

27. Hegu

Amplasat pe dosul mâinii, între degetul mare şi arătător. Este folosit în tratarea cazurilor de astm, bronşită, răceală, tuse, exces de flegmă, dureri de cap, probleme auditive, insolaţie, hipertensiune, atac cerebral, diaree, diabet, oboseală a ochilor, isterie, dureri în gât, reumatism, urinare dificilă, menstre dureroase, amenoree, sinuzită, hemoragie nazală, hepatită, dureri de dinţi şi probleme de lactaţie.

28. Houding

Amplasat la 1,5 *cun* în spatele lui Baihui, pe linia mediană a capului. Este folosit în tratarea durerilor de cap, inclusiv migrene, şi a ameţelii.

29. Huiyin

Amplasat în mijlocul perineului, în punctul central al liniei dintre anus şi organele genitale feminine. Este folosit în tratarea cazurilor de sindrom menstrual, poluţii nocturne, constipaţie, urinare dificilă, hemoroizi, fistule anale, prolaps uterin şi pruritul organelor genitale feminine.

30. Huagai

Amplasat pe linia mediană a pieptului, între prima şi a doua coastă. Este folosit în tratarea astmului, a arsurilor la stomac şi a durerilor în gât.

31. Hukou

Amplasat în scobitura de pe dosul mâinii, între degetul mare şi arătător. Este folositor în tratarea cazurilor de dureri de cap, ameţeală, insomnie, hipertensiune, afecţiuni ale vezicii urinare, transpiraţie nocturnă, dureri de dinţi şi arsuri la stomac.

32. Jiache

Amplasat la un *cun* lateral faţă de mijlocul mandibulei. Este folosit în tratarea durerilor de dinţi.

33. Jianjing

Amplasat în cel mai înalt punct al muşchiului umărului, la mijlocul distanţei dintre extremitatea exterioară a umărului şi coloana vertebrală, între apofiza celei de-a şaptea vertebre toracice şi acromion. E folosit în tratarea miopiei, pentru reducerea stresului şi calmarea durerilor în umeri şi le este recomandat călduros bolnavilor de SIDA.

Scanned with OKEN Scanner

34. Jianyu

Amplasat în scobitura care se formează înainte de extremitatea umărului atunci când întindem braţul. Este folosit în tratarea tuturor formelor de durere în umeri.

35. Jingming

Amplasat în scobitura colţului interior al ochiului. Este folosit în prevenirea şi tratarea cazurilor de miopie, ameţeală, oboseală a ochilor şi hemeralopie.

36. Jiuwei

Amplasat în partea superioară a abdomenului la un *cun* sub joncţiunea dintre stern şi xifoid. Este folosit în tratarea cazurilor de astm, vărsături, tuse cu sânge, dureri în gât, arsuri şi dureri de stomac şi palpitaţii.

37. Jujiao

Amplasat în exteriorul „şanţului" dintre nas şi buza de sus, sub nări, în linie dreaptă cu pupilele. Este folosit în tratarea cazurilor de spasme faciale, sinuzită, miopie, hemoragie nazală, răceală şi afecţiuni legate de ea.

38. Juque

Amplasat pe linia mediană a pieptului, la 8 *cun* deasupra ombilicului. Este folosit în tratarea cazurilor de arsuri la stomac, boli cardiace, vărsături, hepatită, distensie abdominală, diaree, gastroenterită, precum şi disfuncţii sexuale, cum sunt impotenţa şi ejacularea precoce.

39. Kunlun

Amplasat la 3 *cun* deasupra unghiului exterior al osului gleznei. Este folosit în tratarea entorselor gleznei, a durerii în călcâi şi a artritei.

40. Kongzui

Amplasat la 7 *cun* deasupra încheieturii mâinii, pe partea anterioară a antebraţului, în scobitura dintre radius şi cubitus. Este folosit în tratarea cazurilor de astm, tuse, expectoraţie cu sânge şi dureri în braţ.

41. Laogong

Amplasat în scobitura din centrul palmei. Este folosit în tratarea cazurilor de diabet, atac cerebral, hepatită şi dureri de dinţi.

Scanned with OKEN Scanner

42. Lianquan

Amplasat pe gât, deasupra mărului lui Adam, în scobitura de la marginea tiroidei. Este folosit în tratarea cazurilor de astm, diabet, surdomutism, tuse şi umflarea limbii.

43. Lieque

Amplasat la 1,5 *cun* deasupra pliului transversal al încheieturii mâinii, pe partea anterioară a antebraţului. Este folosit în tratarea cazurilor de dureri de cap, inclusiv migrene, astm, dureri de dinţi, dureri în gât, tuse, sinuzită, atac cerebral, sughiţ, sindromul de oboseală şi hemiplegie.

44. Lobul urechii

Apăsarea lobilor urechilor poate trata problemele auditive şi durerile de dinţi, întăreşte vitalitatea sexuală şi creşte performanţa sexuală.

45. Longmen

Amplasat pe orificiul extern al vaginului. Este folosit în tratarea sindromului menstrual, a sterilităţii şi a incontinenţei. (Nu apare în ilustraţii.)

46. Meichong

Amplasat pe frunte, la 0,5 *cun* dedesubtul liniei de implantare a părului şi la 0,5 *cun* lateral faţă de linia mediană. Este folosit în tratarea cazurilor de dureri de cap, congestie nazală, epilepsie, sinuzită, ameţeală şi oboseală a ochilor.

47. Mingmen

Amplasat pe linia mediană a spatelui, la mijlocul distanţei dintre rinichi. Este folosit pentru îmbunătăţirea performanţei sexuale şi în tratarea cazurilor de poluţie nocturnă, incontinenţă, impotenţă, ţiuit în urechi, hemoroizi, disfuncţii menstruale, leucoree patologică şi neurastenie.

48. Muchuang

Amplasat în creştet, la 1,5 *cun* lateral faţă de linia mediană. Este folosit în tratarea cazurilor de dureri de cap, ameţeală, edem al capului şi al feţei, înroşire sau oboseală a ochilor şi epilepsie.

49. Neiguan

Amplasat pe antebraţ, la 2 *cun* deasupra punctului din mijlocul pliului încheieturii. Este folosit în tratarea cazurilor de dureri de cap, tuse, dureri în piept intense, diabet, boli cardiace, arsuri sau dureri de stomac, vărsături, sughiţ, neurastenie, bronşită, isterie, ameţeală, distensie abdominală, hemoroizi, indigestie, hepatită, afecţiuni gastrointestinale, atac cerebral, poluţii nocturne, diaree şi sindromul de menopauză.

Scanned with OKEN Scanner

50. Nuxi

Amplasat la extremitatea piciorului, pe linia mediană a călcâiului, chiar deasupra lui. Este folosit în tratarea cazurilor de vărsături, diaree, psihoză, dureri de dinţi şi afecţiuni gingivale.

51. Pishu

Amplasat la 1,5 *cun* lateral faţă de mijlocul liniei care uneşte apofizele celei de-a 11-a şi celei de-a 12-a vertebre toracice. Este folosit în tratarea leucopeniei (număr anormal de mic de globule albe).

52. Qianding

Amplasat chiar în vârful capului, pe linia mediană a meridianului „de guvernare". Este folosit în tratarea durerilor de cap, a insomniei şi a ameţelii.

53. Qichong

Amplasat la 5 *cun* sub ombilic şi la 2 *cun* lateral faţă de linia mediană anterioară, lângă vintre. Este folosit pentru ameliorarea şi vindecarea scurgerilor vaginale, sindromului menstrual şi scurgerii de urină.

54. Qihai

Amplasat la 1,5 *cun* sub ombilic. Apăsarea lui este eficientă în tratarea cazurilor de prolaps al stomacului, nevroză gastrointestinală, urinare dificilă, constipaţie, poluţie nocturnă, impotenţă, atac cerebral, oboseală cronică, incontinenţă, hipertensiune, insomnie, probleme auditive, disfuncţii sexuale, dureri abdominale după naştere, indigestie şi disfuncţii menstruale.

55. Qimen

Amplasat la 3 *cun* sub ombilic şi la 3 *cun* lateral faţă de linia mediană a trunchiului. Este folosit în tratarea cazurilor de dureri abdominale după naştere, sângerare uterină, sângerare excesivă, menstre neregulate, sterilitate feminină şi probleme urinare.

56. Qixue

Amplasat la 3 *cun* sub ombilic şi la 0,5 *cun* lateral faţă de linia mediană a trunchiului. Este folosit în tratarea cazurilor de sindrom premenstrual, scurgeri vaginale, sterilitate feminină şi diaree.

57. Quchi

Amplasat în scobitura de la capătul lateral al pliului cotului, când îl îndoim. Este folosit adesea pentru prevenirea şi tratarea cazurilor de astm, reumatism, răceală, diabet,

Scanned with OKEN Scanner

vărsături, hipertensiune, menstre neregulate, probleme ale auzului, atac cerebral, ameţeală, diaree, cancer mamar şi absenţa laptelui în perioada de alăptare.

58. Quanmen

Amplasat pe marginea inferioară a osului pubian şi marginea superioară frontală a labiilor. Este folosit în tratarea cazurilor de sterilitate, afecţiuni menstruale şi scurgeri vaginale anormale.

59. Quepen

Amplasat în centrul scobiturii claviculei, la 4 *cun* lateral faţă de linia mediană anterioară. Este folosit în tratarea sughiţului şi a arsurilor la stomac.

60. Renzhong

Amplasat la mijlocul liniei care uneşte vârful nasului cu buza de sus. Este folosit în tratarea cazurilor de diabet, atac cerebral, insolaţie, sângerare uterină, şoc şi ameţeală, isterie, dureri de dinţi, leşin după naştere şi sindromul oboselii cronice.

61. Ruzhong

Amplasat la mijlocul liniei care uneşte sfârcurile. Este considerat „Poarta Vieţii" la femei, echivalent cu punctul de la mijlocul distanţei dintre rinichi, la bărbaţi. Apăsarea lui hrăneşte *qi*-ul feminin, stimulează imboldul sexual şi tratează disfuncţiile menstruale şi sindromul de menopauză, precum şi reumatismul.

62. Sanyinjiao

Amplasat la 3 *cun* deasupra vârfului osului gleznei, în spatele tibiei. E folosit pentru hrănirea energiei rinichilor şi este eficient în tratarea cazurilor de diabet, leucopenie, afecţiuni renale, sindromul oboselii cronice, neurastenie, dureri de cap, insomnie, ameţeală, prostatită, urinare dificilă, incontinenţă, impotenţă, scurgere seminală, ejaculare precoce, amenoree, dereglări şi dureri menstruale, sindromul de menopauză şi probleme de lactaţie.

63. Saoshang

Amplasat pe latura ulnară a unghiei degetului mare, chiar sub colţul unghiei. Este folosit în tratarea cazurilor de gripă, amigdalită acută şi febră mare.

64. Shangjuxu

Amplasat la 6 *cun* sub scobitura laterală a tendonului rotulei (când genunchiul este flexat) şi la un *cun* lateral faţă de creasta anterioară a tibiei. Este folosit în tratarea constipaţiei şi indigestiei.

Scanned with OKEN Scanner

65. Shangwan

Amplasat pe meridianul „de funcţionare", la 5 *cun* deasupra ombilicului. Este folosit în tratarea cazurilor de vărsături, indigestie, dureri de stomac, sughiţ, diaree şi hepatită.

66. Shangxing

Amplasat pe linia mediană a capului, la circa un *cun* deasupra liniei de implantare a părului de pe frunte. Este folosit la prevenirea şi tratarea afecţiunilor cum sunt durerile de cap, oboseala ochilor, miopia, hemoragia nazală, sinuzita, precum şi bolile Alzheimer şi Parkinson.

67. Shaohai

Amplasat pe osul interior al antebraţului, la capătul pliului cotului, când este îndoit. Este folosit în tratarea cazurilor de stres, depresie, dureri de dinţi, ameţeală, congestie nazală şi nevroză.

68. Shenmen

Amplasat deasupra capătului pliului încheieturii mâinii, pe osul interior al antebraţului. Este folosit în tratarea cazurilor de hipertensiune, maladii cardiace, indigestie, lipsa poftei de mâncare, sindromul oboselii cronice, astm, expectoraţie cu sânge, insomnie şi sindromul de neurastenie.

69. Shenshu

Amplasat la 1,5 *cun* lateral faţă de mijlocul distanţei dintre a doua şi a treia vertebră lombară. Este folosit pentru îmbunătăţirea vederii şi în tratarea cazurilor de hemeralopie, urinare dificilă, impotenţă, scurgere seminală, ejaculare precoce, reumatism, amenoree, indigestie şi probleme auditive.

70. Shimen

Amplasat la 2 *cun* sub ombilic. Este folosit în caz de durere intensă în abdomen, distensie abdominală, urinare dificilă, indigestie şi gonoree.

71. Shousanli

Amplasat la 2 *cun* sub scobitura de pe latura pliului cotului, când este îndoit. Este folosit în tratarea durerii în braţe şi în umeri, a durerilor musculare, lombare şi abdominale, atacului cerebral, pierderii vocii şi durerilor de dinţi.

72. Shouwuli

Amplasat la 3 *cun* deasupra lui Quchi, pe partea laterală a braţului. Este folosit în tratarea cazurilor de paralizie a braţului, artrită, reumatism, scrofuloză şi dureri în braţ şi cot.

Scanned with OKEN Scanner

73. Shuidao

Amplasat pe abdomenul inferior, la 3 *cun* sub ombilic şi la 2 *cun* lateral faţă de linia mediană anterioară. Este folosit în tratarea cazurilor de urinare dificilă, menstre neregulate, infecţia tractului urinar, dureri menstruale, sterilitate şi dureri abdominale.

74. Shuitu

Amplasat pe latura frontală a gâtului, la limita tiroidei şi pe marginea osului care urcă până la ureche. Este folosit în tratarea cazurilor de dureri în gât, astm, guşă, bronşită, răguşeală şi pierderea vocii.

75. Sibai

Amplasat pe faţă, dedesubtul pupilei, în scobitura de sub ochi. Este folosit în tratarea înroşirii sau a durerii ochilor, a durerilor de cap, ameţelii, paraliziei nervilor faciali şi miopiei.

76. Taichong

Amplasat pe partea de sus a labei piciorului, în scobitura aflată la 2 *cun* de articulaţia dintre primul şi al doilea deget. Este folosit în tratarea cazurilor de dureri de cap, răceală, oboseală, sughiţ, insomnie, neurastenie, sindrom menstrual, hepatită, menopauză, hipertensiune, nevroză gastrointestinală şi isterie.

77. Taixi

Amplasat în punctul de la mijlocul liniei dintre osul central al gleznei şi tendonul lui Ahile. Este folosit în tratarea cazurilor de dureri de dinţi, astm, tuse, diaree, diabet, afecţiuni renale şi disfuncţii menstruale.

78. Taiyang

Amplasat în scobitura aflată la un *cun* deasupra şi pe lateral faţă de colţul exterior al ochiului. Este folosit la prevenirea şi tratarea cazurilor de răceală, dureri de cap, hipertensiune, oboseală a ochilor, insomnie, sinuzită, neurastenie, precum şi a bolilor Alzheimer şi Parkinson. Apăsarea lui regulată previne îmbolnăvirea şi prelungeşte viaţa.

79. Taiyi

Amplasat la 3 *cun* deasupra ombilicului. Este folosit în tratarea durerilor de stomac, a flatulenţei, indigestiei, gastritei acute şi a celei cronice, depresiei şi maniei.

80. Taiyuan

Amplasat în dreptul pulsului arterial, aproape de pliul încheieturii mâinii. Este folosit în tratarea cazurilor de răceală, astm, tuse, arsuri la stomac, surdomutism, amenoree, hemoptizie şi dureri în gât.

Scanned with OKEN Scanner

81. Tianshu

Amplasat la 3 *cun* lateral faţă de ombilic. Este folosit în tratarea cazurilor de nevroză gastrointestinală, constipaţie, neurastenie, diaree, vărsături, disfuncţii menstruale, indigestie şi dureri de stomac.

82. Tiantu

Amplasat în scobitura centrală de la baza gâtului, pe muchia celui mai de sus os al pieptului. Este folosit în tratarea cazurilor de astm, tuse, tuse cu sânge, esofagită, cancer esofagian, vărsături, hepatită, gastroenterită acută şi surdomutism.

83. Tianyou

Amplasat în scobitura aflată la 3 *cun* sub urechi. Este folosit la tratarea durerilor de dinţi şi la îmbunătăţirea performanţei sexuale.

84. Tianzong

Amplasat pe partea dorsală a umărului, la 1,5 *cun* lateral faţă de coloana vertebrală şi la 4 *cun* sub extremitatea superioară a umărului. Este folosit în tratarea sughiţului, înţepenirii gâtului şi a durerilor în umăr.

85. Tinggong

Amplasat în scobitura aflată în faţa tragusului şi în spatele condilului mandibular. Este folosit în tratarea ţiuitului în urechi şi a problemelor auditive.

86. Tonggu

Amplasat la 2 *cun* sub sân. Este folosit în tratarea cazurilor de dureri cardiace, arsuri la stomac, mastită şi nevralgie intercostală.

87. Tongli

Amplasat la un *cun* deasupra pliului transversal al încheieturii mâinii, pe partea anterioară a antebraţului, spre interior. Este folosit în tratarea cazurilor de afecţiuni cardiace de orice fel, arsuri la stomac, dureri de cap, ameţeală, palpitaţii, afazie, incontinenţă, insomnie şi menoragie.

88. Vârful nasului

Amplasarea acestui punct de presopunctură este cuprinsă în însuşi numele lui. Este folosit în tratarea hipertensiunii şi a durerilor de dinţi.

Scanned with OKEN Scanner

89. Waiguan

Amplasat pe partea laterală a antebraţului, la 2 *cun* deasupra pliului transversal al încheieturii mâinii, între radius şi cubitus. Este folosit în tratarea cazurilor de astm, răceală, dureri de cap, de dinţi sau în gât, tuse, atac cerebral, ţiuit în urechi, surdomutism, gripă, pneumonie şi artrită.

90. Wailaogong

Amplasat în centrul dosului mâinii. Este folosit în tratarea crispării degetelor, a amorţelii degetelor sau palmelor, indigestiei, durerilor abdominale, diareii şi înţepenirii gâtului.

91. Weizhong

Amplasat pe partea dorsală a genunchiului, în centrul şanţului popliteal. Este folosit în tratarea incontinenţei, a afecţiunilor prostatei, lumbagoului, durerilor de stomac şi de cap.

92. Xiaguan

Amplasat în scobitura dintre locul de îmbinare a maxilarelor şi marginea inferioară a arcului zigomatic. Este folosit în tratarea durerilor de dinţi şi a reumatismului.

93. Xialian

Amplasat pe partea radială a antebraţului, la 4 *cun* sub pliul transversal al cotului. Este folosit în tratarea cazurilor de dureri de cap sau abdominale, indigestie şi scaun cu sânge.

94. Xiawan

Amplasat la 3 *cun* sub ombilic. Este folosit în tratarea cazurilor de indigestie, dureri de stomac, durere sau distensie abdominală şi vărsături.

95. Ximen

Amplasat pe partea anterioară a antebraţului, la 5 *cun* deasupra pliului încheieturii mâinii şi între cele două oase moi. Este folosit în tratarea cazurilor de durere în piept, expectoraţie cu sânge, hemoragie nazală, maladii cardiace şi neurastenie.

96. Xinjian

Amplasat în punctul moale dintre primul şi al doilea deget de la picior. Este folosit în tratarea cazurilor de dureri de dinţi, mai ales de pe maxilarul superior, ameţeală, oboseală a ochilor, insomnie, atac cerebral şi disfuncţii menstruale.

Scanned with OKEN Scanner

97. Xinshu

Amplasat la 1,5 *cun* lateral faţă de punctul din mijlocul liniei dintre apofizele celei de-a cincea şi celei de-a şasea vertebre toracice. Apăsarea lui calmează durerea intensă din piept şi tratează miopia.

98. Xuanji

Amplasat pe linia centrală a sternului, paralel cu prima articulaţie a pieptului cu umărul, la un *cun* sub Tiantu. Este folosit în tratarea cazurilor de arsuri la stomac, astm, tuse, dureri în gât şi indigestie.

99. Xuehai

Amplasat pe partea centrală a coapsei, la 2 *cun* deasupra marginii superioare a rotulei. Este folosit în tratarea cazurilor de leucopenie, dereglări menstruale, sângerare uterină, amenoree, distensie şi urticarie.

100. Yangchi

Amplasat în scobitura radială de pe pliul încheieturii mâinii. Este folosit în tratarea astmului, tusei, a durerilor de stomac şi a celor abdominale.

101. Yaoyangguan

Amplasat pe linia mediană a părţii inferioare a spatelui, la 2 *cun* sub punctul de presopunctură Mingmen. Este folosit la îmbunătăţirea performanţei sexuale şi la tratarea cazurilor de poluţie nocturnă, impotenţă, leucoree, lumbago şi reumatism.

102. Yifeng

Amplasat în scobitura din spatele lobului urechii. Este folosit în tratarea cazurilor de ameţeală, dureri în gât, ţiuit în urechi şi probleme auditive.

103. Yingxiang

Amplasat în scobitura de lângă nară. Este folosit în tratarea cazurilor de sinuzită, hemoragie nazală, răceală şi atac crebral şi are un efect de prelungire a vieţii şi de prevenire a îmbolnăvirii.

104. Yinjiao

Amplasat la un *cun* sub ombilic. Este folosit în tratarea cazurilor de dereglări menstruale, sângerare uterină, leucoree patologică şi distensie abdominală.

Scanned with OKEN Scanner

105. Yinlingquan

Amplasat în scobitura de pe partea mediană a genunchiului, sub condilul medial al tibiei. Este folosit în tratarea cazurilor de prostatită, urinare dificilă, impotenţă, disfuncţii menstruale, dureri de stomac, reumatism şi leucoree excesivă.

106. Yintang

Amplasat în punctul de la mijlocul liniei care uneşte capetele interioare ale sprâncenelor, în spaţiul liber de deasupra nasului. Este folosit în tratarea cazurilor de dureri de cap, răceală, gripă, sinuzită, hipertensiune, ameţeală, leşin după naştere şi neurastenie.

107. Yongquan

Amplasat în scobitura din centrul tălpii. Este folosit pentru hrănirea *qi*-ului rinichilor, întărirea vitalităţii sexuale şi prelungirea vieţii, precum şi la tratarea cazurilor de hipertensiune, isterie, atac cerebral, stres şi urinare dificilă.

108. Youmen

Amplasat pe partea superioară a abdomenului, la 6 *cun* deasupra ombilicului şi la 0,5 *cun* lateral faţă de linia mediană. Este folosit în tratarea vărsăturilor, a durerilor de stomac, diareii şi dizenteriei.

109. Yuji

Amplasat pe muchia anterioară a palmei şi la 1,5 *cun* deasupra degetului mare, către încheietura mâinii. Este folosit în tratarea cazurilor de febră, tuse, cancer mamar şi dureri în gât din cauza umflării.

110. Yutang

Amplasat pe piept, în scobitura din mijlocul liniei care uneşte a treia şi a patra coastă. Este folosit în tratarea cazurilor de astm, vărsături cu flegmă rece, dureri în piept, afecţiuni pulmonare şi cardiace.

111. Yuwei

Amplasat la capătul pliului transversal al ochiului. Este folosit în tratarea durerilor de cap, inclusiv migrene, a ameţelii, a afecţiunilor oftalmice şi gingivale.

112. Zhigou

Amplasat pe partea dorsală a antebraţului, la 3 *cun* deasupra pliului încheieturii mâinii, între radius şi cubitus. Este folosit în tratarea constipaţiei şi a indigestiei.

Scanned with OKEN Scanner

113. Zhishi

Amplasat la 3 *cun* lateral faţă de punctul central de pe linia care uneşte apofizele celei de-a doua şi celei de-a treia vertebre lombare. Este folosit în tratarea cazurilor de nefrită, poluţii nocturne, indigestie, afecţiuni ale prostatei, impotenţă, durere în penis şi diaree.

114. Zhongdu

Amplasat în centrul părţii interioare a tibiei (cel mai mare dintre oasele piciorului, sub genunchi), la 7 *cun* deasupra centrului osului gleznei. Este folosit în tratarea cazurilor de dereglări menstruale, menstre excesive, dureri abdominale şi pierderea sensibilităţii părţii inferioare a labei piciorului.

115. Zhongfu

Amplasat pe partea exterioară a toracelui, la 6 *cun* lateral faţă de linia mediană anterioară. Este folosit în tratarea cazurilor de astm, tuse, arsuri la stomac, pneumonie şi tuberculoză.

116. Zhongji

Amplasat la circa 4 *cun* sub ombilic, pe linia mediană. Este folosit în tratarea cazurilor de prostatită, retenţie urinară, enurezis, infecţii urinare, poluţie nocturnă, disfuncţii şi dureri menstruale, urinare frecventă, sângerare uterină, leucoree patologică, incontinenţă şi impotenţă.

117. Zhongwan

Amplasat la 2 *cun* deasupra ombilicului. Este folosit în tratarea cazurilor de dureri de cap, prolaps al stomacului, dureri de stomac, indigestie, nevroză gastrointestinală, diaree, vărsături, hipertensiune, sindrom premenstrual, insomnie, hepatită, constipaţie şi astm.

118. Zhongzhu

Amplasat pe partea inferioară a abdomenului, la 0,5 *cun* lateral faţă de linia mediană anterioară şi la un *cun* sub ombilic. Este folosit în tratarea dereglărilor menstruale, a diareii, constipaţiei şi a durerilor abdominale.

119. Zigong

Amplasat pe meridianul „de funcţionare", pe piept, în spaţiul dintre a doua şi a treia coastă. Este folosit în tratarea cazurilor de arsuri la stomac, astm, dureri ale sânilor, indigestie şi vărsături.

120. Zusanli

Amplasat la 3 *cun* sub partea laterală a genunchiului şi la o lăţime de deget faţă de partea de sus a tibiei. Apăsarea sau masarea acestui punct hrăneşte energia vitală a rinichilor şi

Scanned with OKEN Scanner

tratează cazurile de dureri de cap, astm, hipertensiune, hepatită, prolaps al stomacului, nevroză gastrointestinală, dureri de stomac, vărsături, diabet, leucopenie, indigestie, sindromul oboselii cronice, reumatism, neurastenie, probleme auditive, surdomutism, atac cerebral, ameţeală, scurgere seminală, incontinenţă, diaree, constipaţie, amenoree, sindromul premenstrual, durere abdominală după naştere şi probleme de lactaţie. De asemenea, presopunctura efectuată cu regularitate în acest punct întăreşte sistemul imunitar, previne răceala şi prelungeşte viaţa.

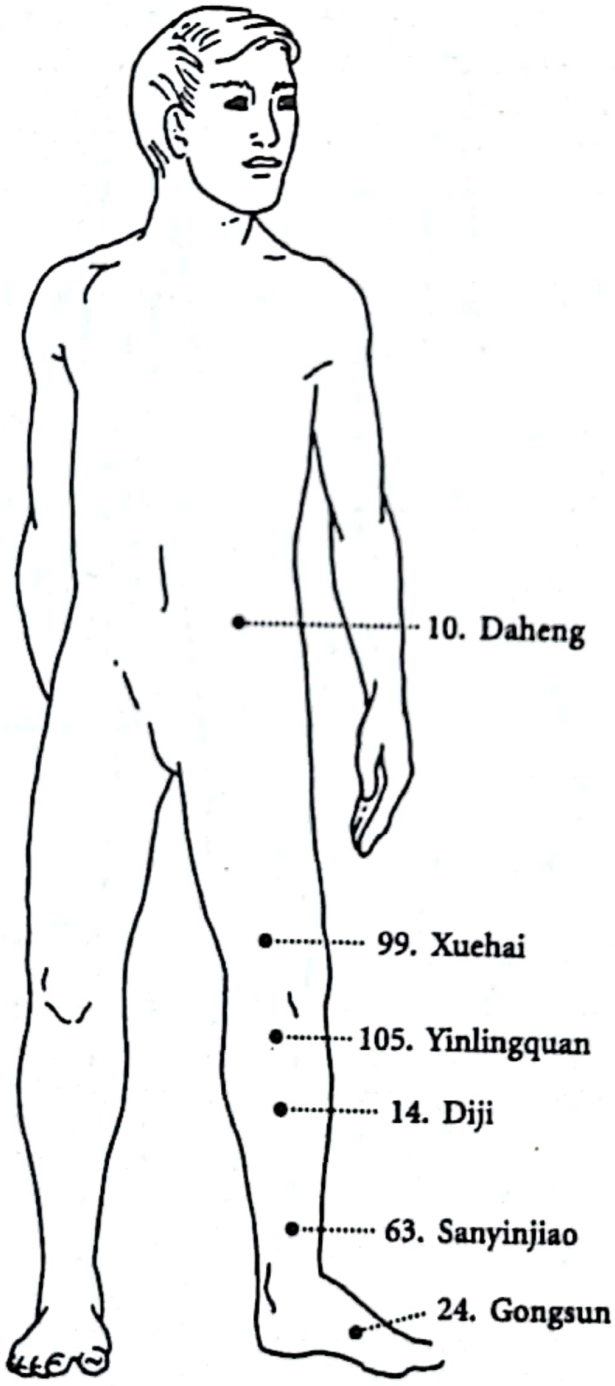

Figura 7.7. *Puncte de presopunctură de-a lungul Meridianului Splinei*

Scanned with OKEN Scanner

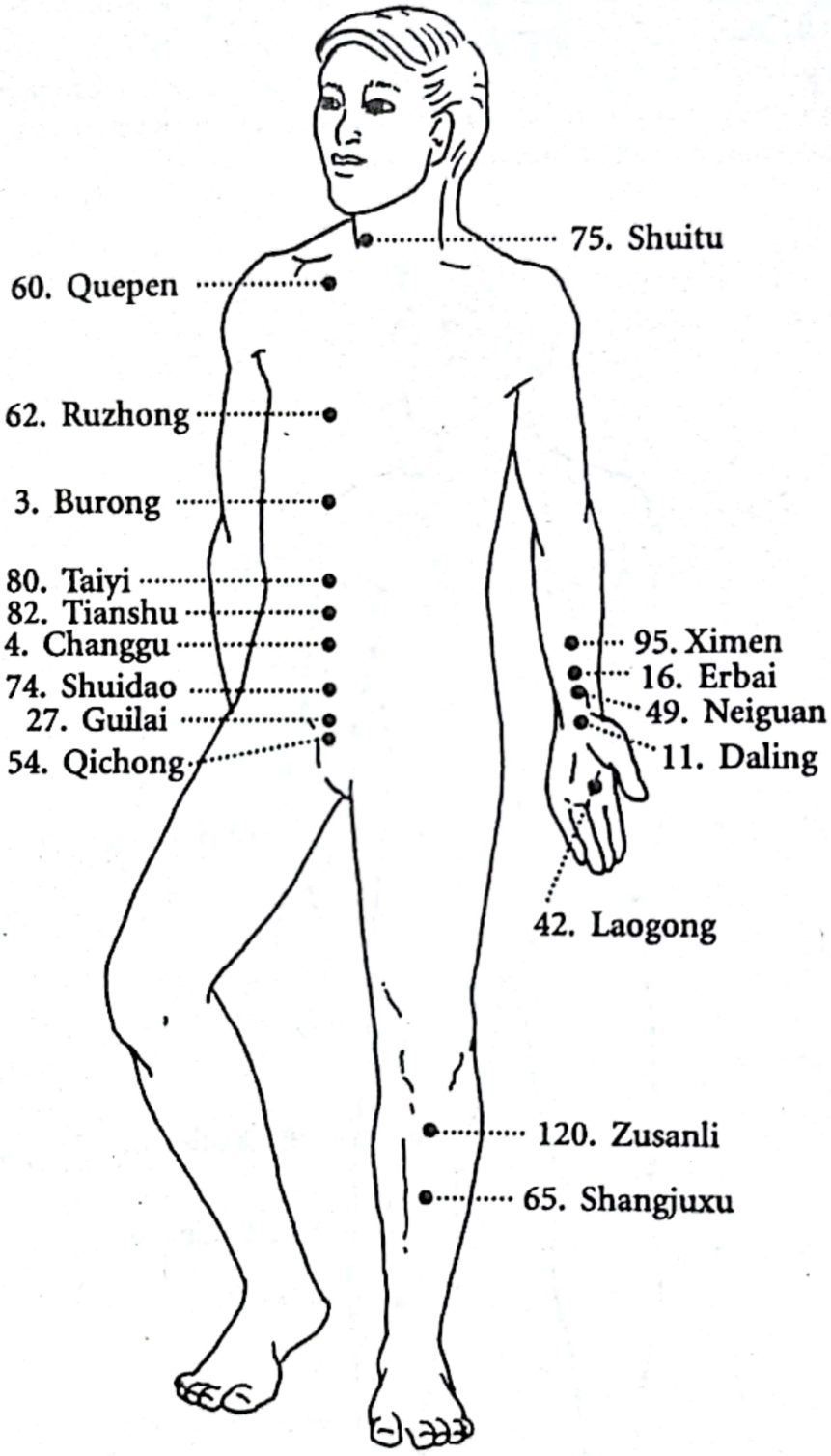

Figura 7.8. *Puncte de presopunctură de-a lungul Meridianului Pericardului şi Meridianului Stomacului*

Scanned with OKEN Scanner

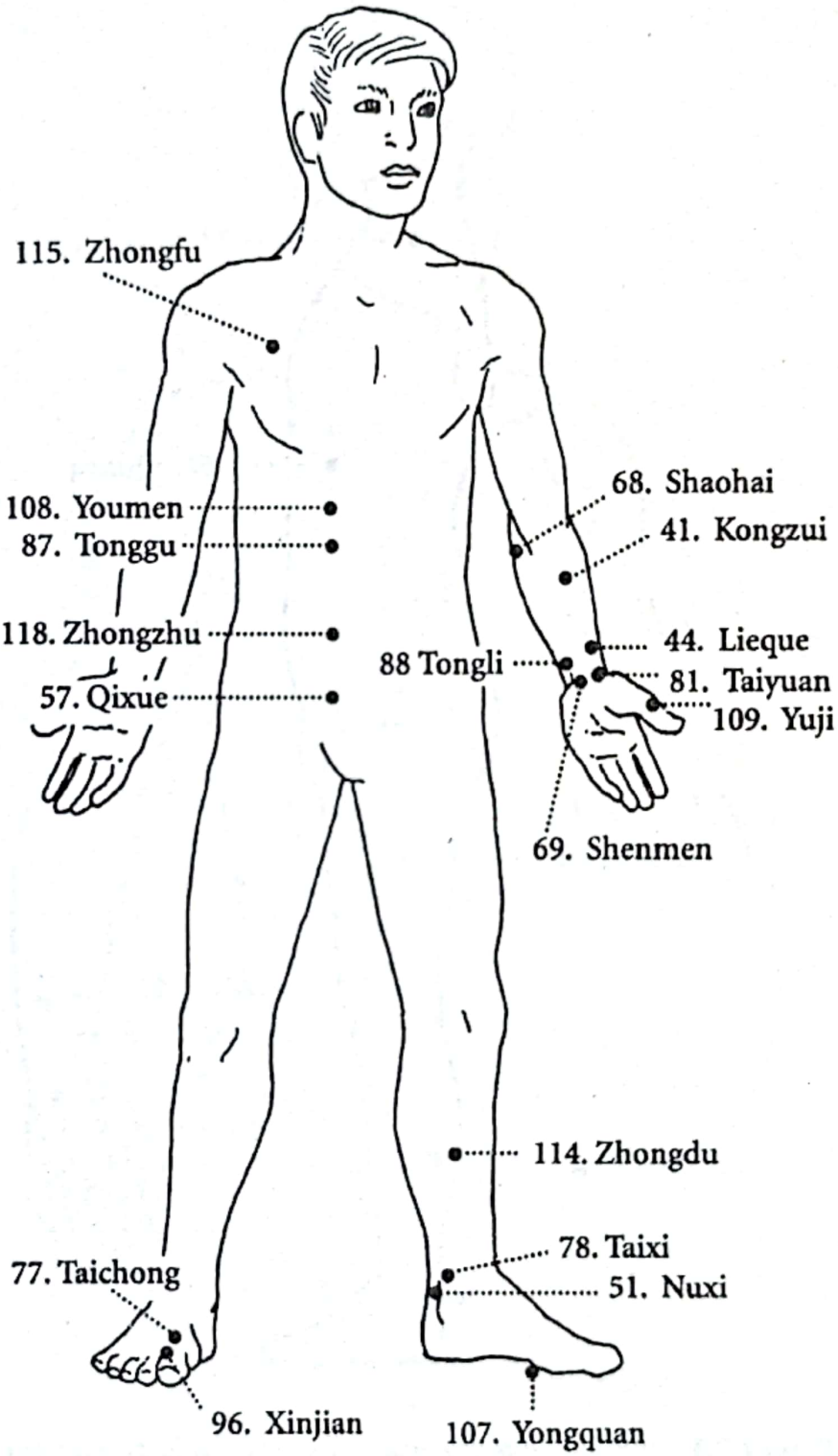

Figura 7.9. *Puncte de presopunctură de-a lungul Meridianelor Rinichilor, Inimii, Plămânilor şi Ficatului*

Scanned with OKEN Scanner

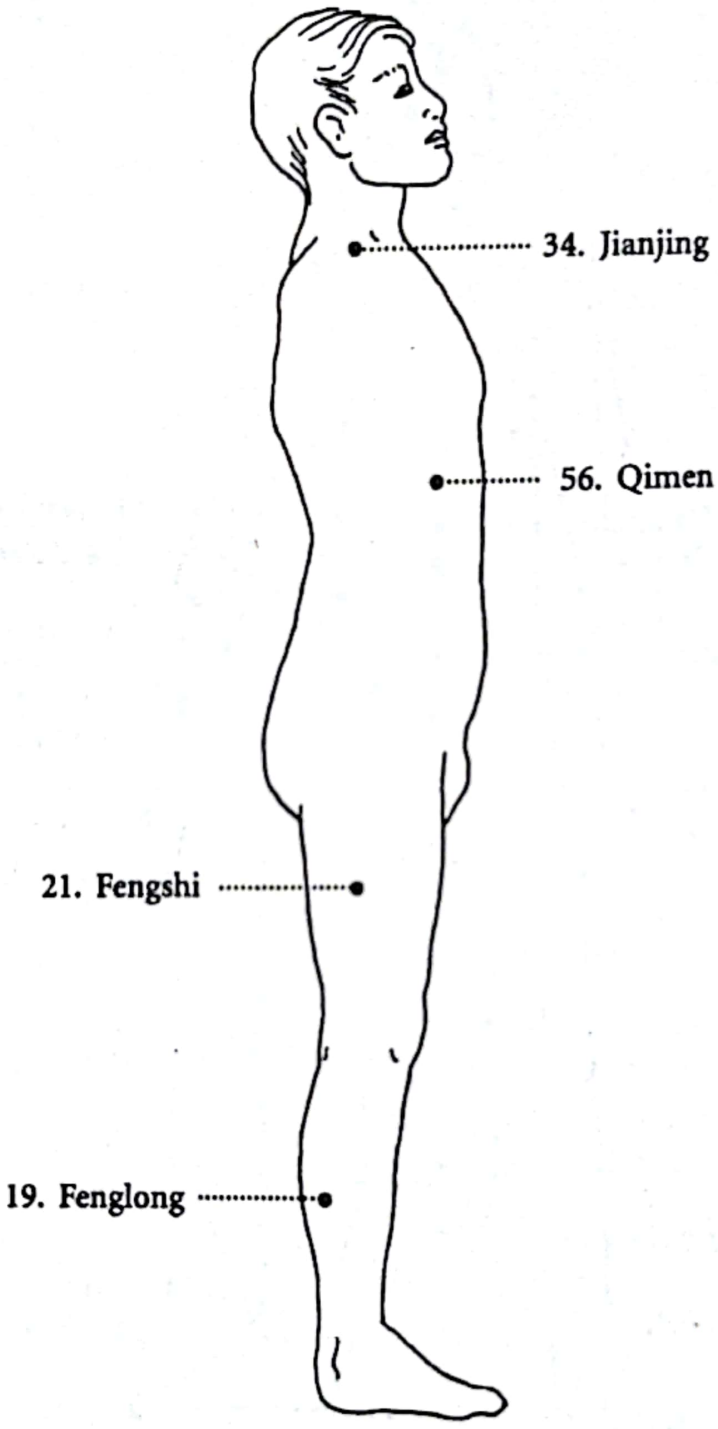

Figura 7.10. *Puncte de presopunctură pe partea laterală a corpului*

Scanned with OKEN Scanner

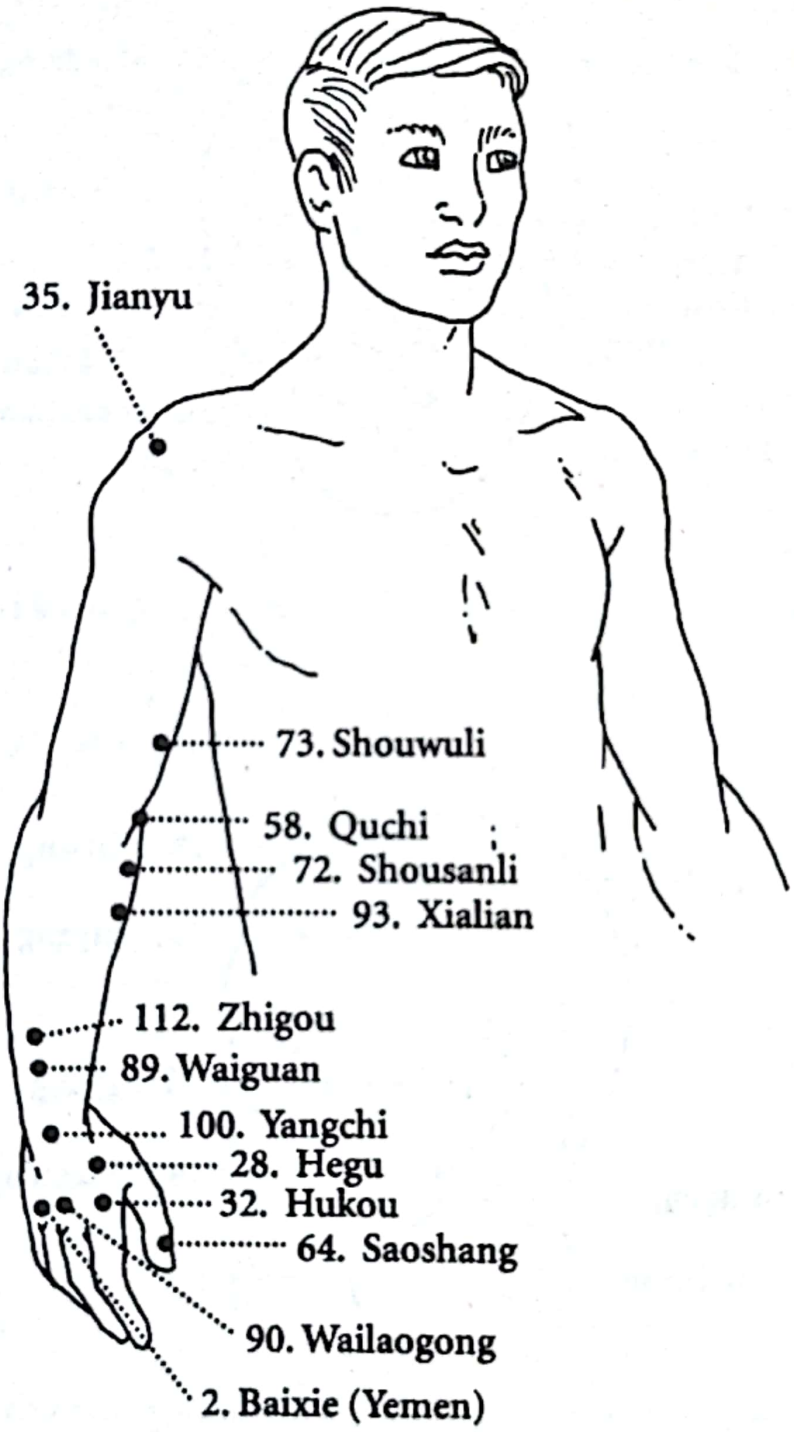

Figura 7.11. *Puncte de presopunctură situate pe Meridianul Ficatului şi Meridianul Plămânilor*

Scanned with OKEN Scanner

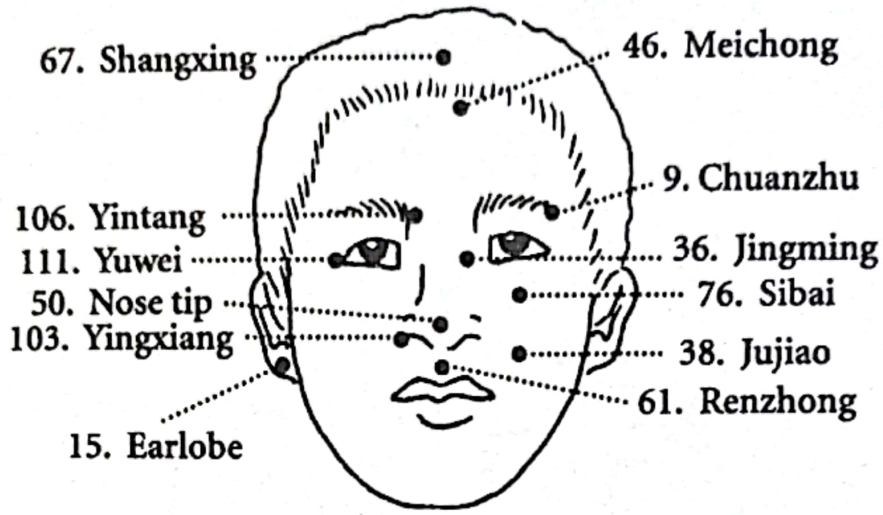

Figura 7.12. *Puncte de presopunctură situate pe faţă şi pe corp*

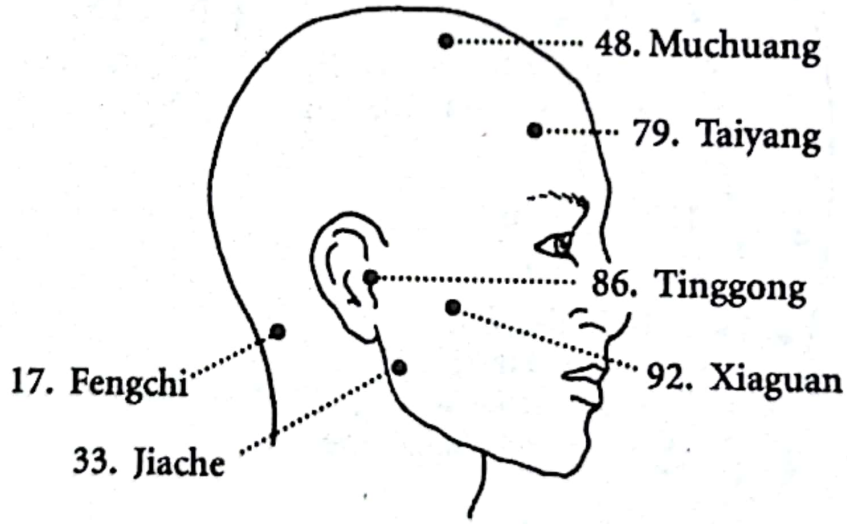

Figura 7.13. *Puncte de presopunctură situate pe partea laterală a feţei şi a corpului*

Scanned with OKEN Scanner

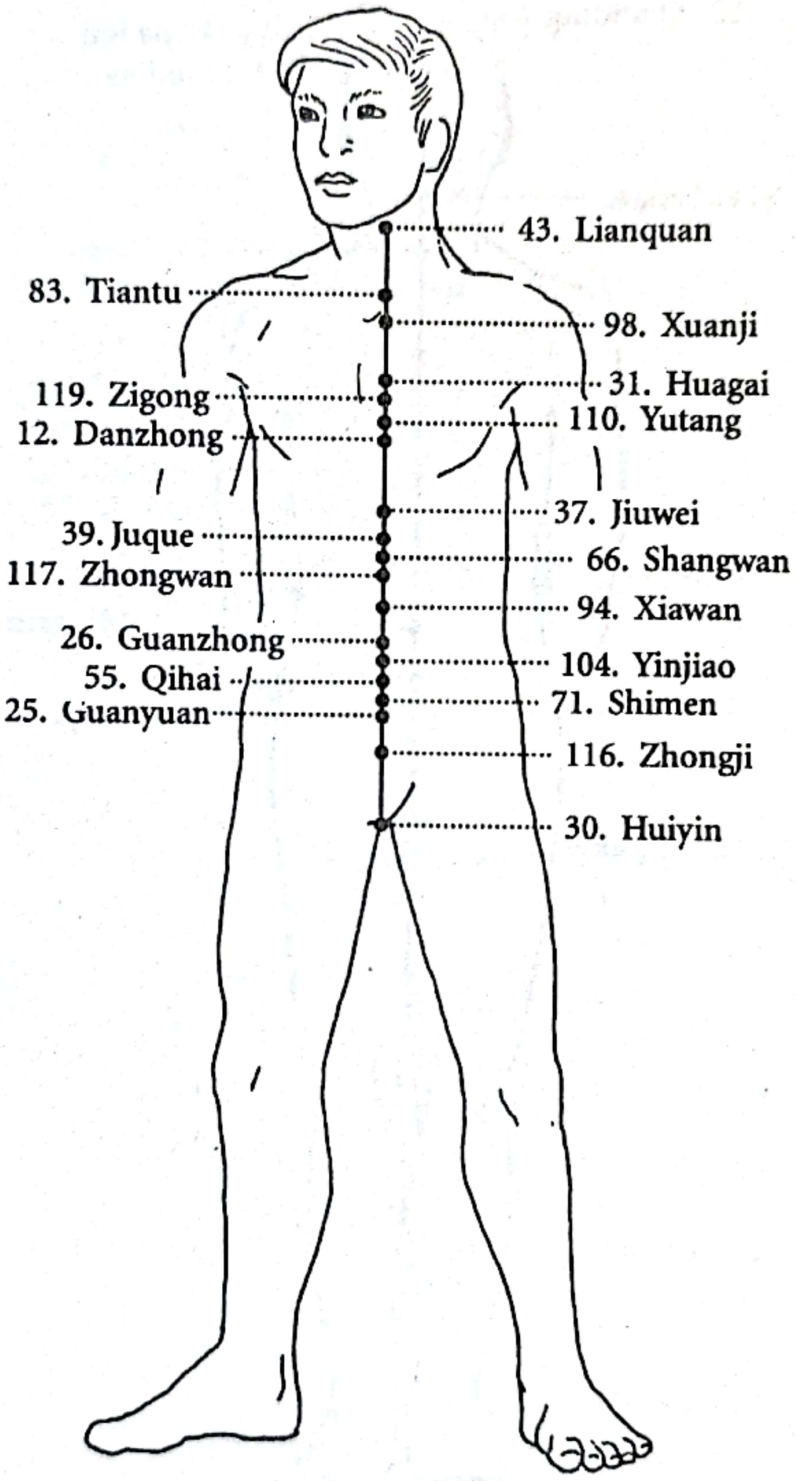

Figura 7.14. *Puncte de presopunctură de-a lungul meridianului „de funcţionare"*

Scanned with OKEN Scanner

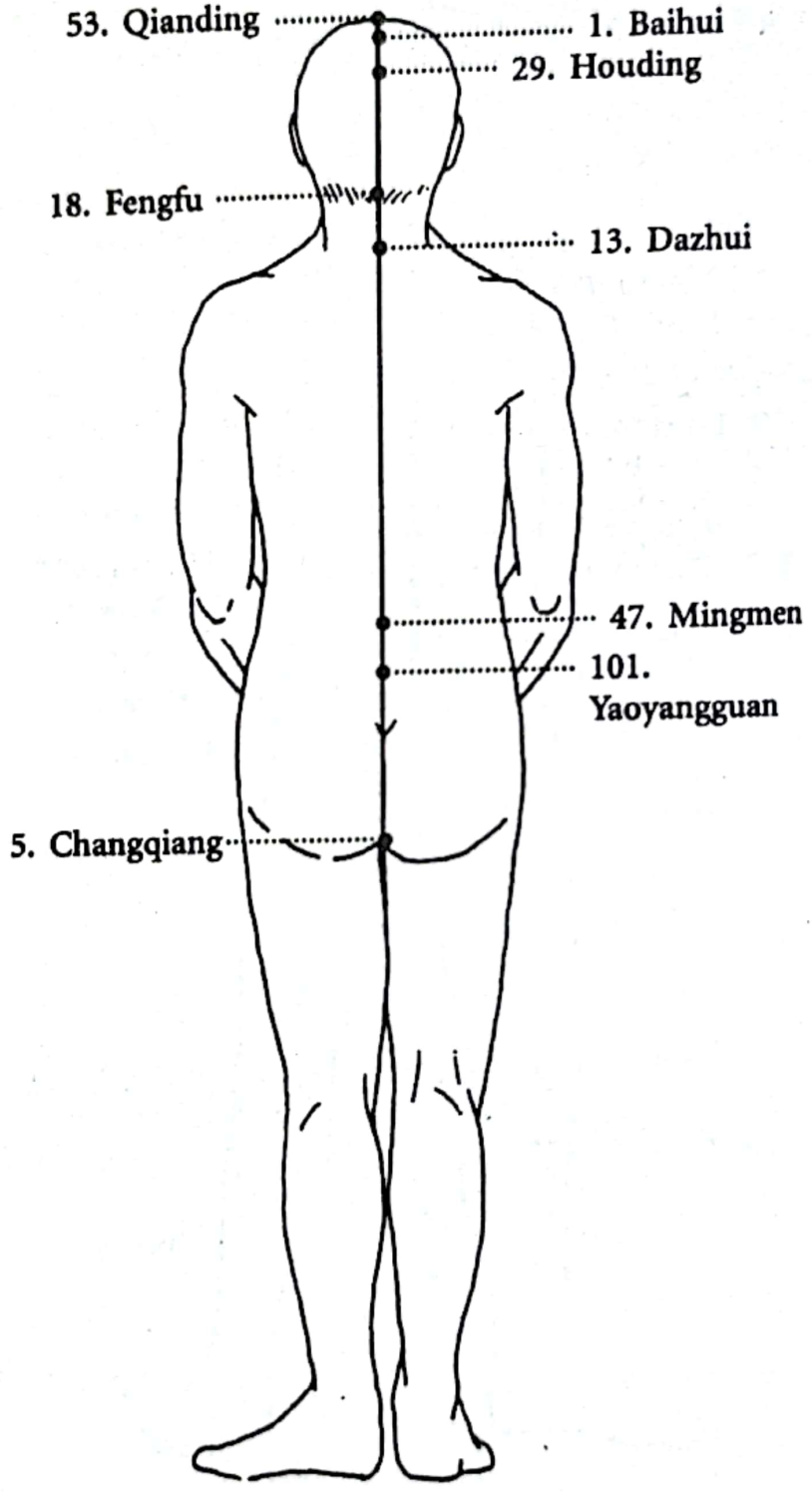

Figura 7.15. *Puncte de presopunctură de-a lungul meridianului „de guvernare"*

Scanned with OKEN Scanner

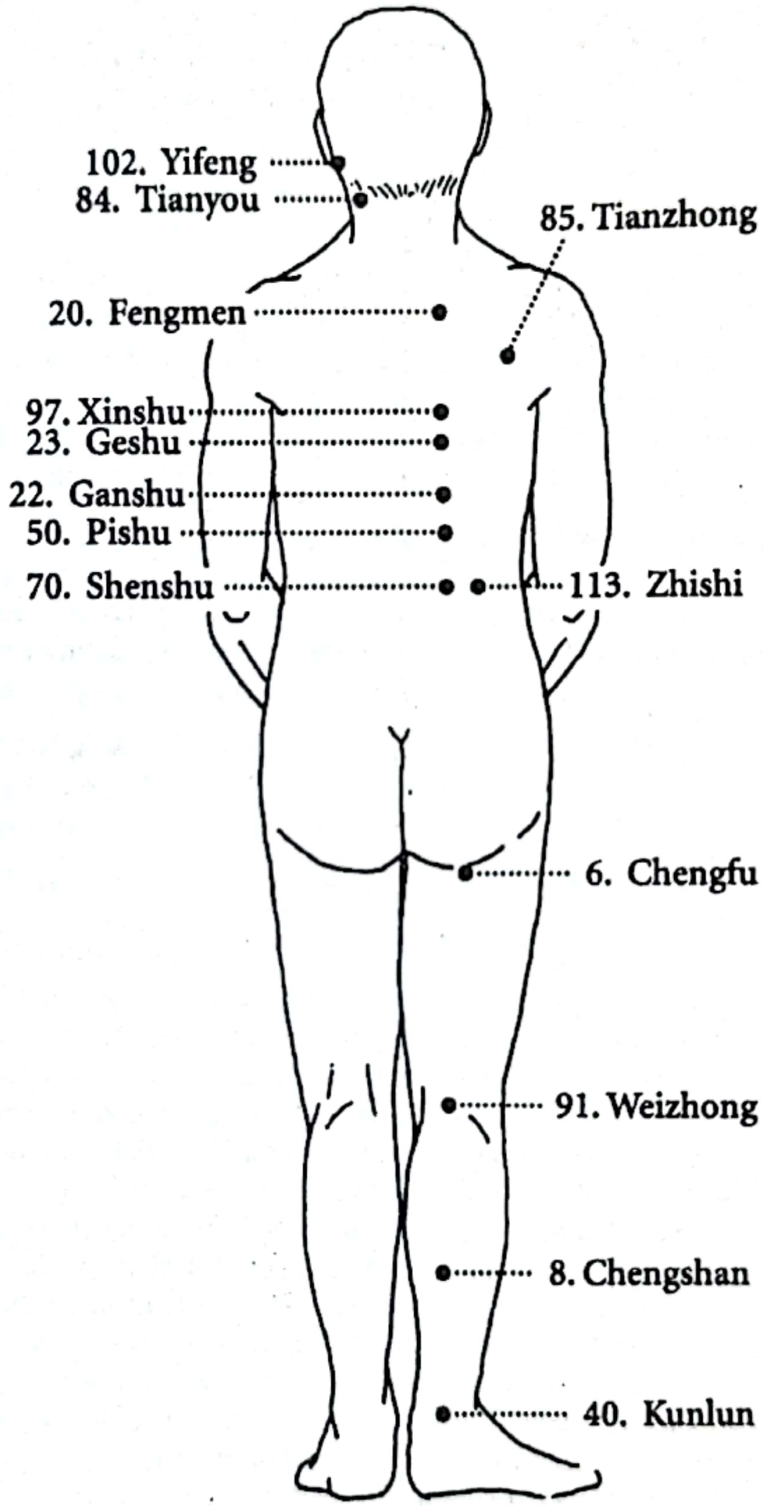

Figura 7.16. *Puncte de presopunctură de-a lungul Meridianului Vezicii Urinare şi Meridianului Trei Focare*

Scanned with OKEN Scanner

Scanned with OKEN Scanner

Glosar

Activitate sexuală disciplinată: Principiul călăuzitor al străvechilor arte chineze ale patului. Este o parte integrantă a sistemului chinez de îngrijire naturală a sănătăţii. Activitatea sexuală disciplinată recomandă contacte sexuale frecvente, însă ejaculare foarte rară. Strămoşii chinezilor credeau că aceasta păstrează sănătatea şi duce la întinerire.

Acupunctură: Ca şi presopunctura, acupunctura se bazează pe teoria din medicina tradiţională chineză despre *qi*, despre meridianele principale şi secundare şi canalele răspândite în tot corpul, precum şi despre sutele de puncte de acupunctură aşezate pe aceste căi invizibile. Specialiştii în acupunctură introduc ace în aceste puncte, pentru a obţine efecte curative identice cu ale presopuncturii.

Aminoacizi: Sunt acizi organici în care unul sau mai mulţi atomi de hidrogen sunt înlocuiţi de gruparea aminică NH_2. Ei sunt produsul final al hidrolizei proteinelor, iar pe baza lor corpul resintetizează propriile proteine.

Bodhidharma Dharma: Născut în familia unui rege indian pe nume Sughanda, Dharma aparţinea castei războinicilor şi a copilărit într-o regiune budistă din sudul Indiei, unde a studiat budismul şi, în cele din urmă, a fost venerat ca a 28-a încarnare a lui Gautama Buddha, fondatorul budismului. La invitaţia împăratului Liang Wu, Dharma a mers în China în secolul al IV-lea e.n., în perioada „Celor cinci dinastii". Circulă multe legende despre puterile lui supranaturale, precum şi despre excepţionalele lui capacităţi psihice şi fizice. Una dintre ele povesteşte cum a trecut vijeliosul Fluviu Galben din ţinutul împăratului Liang aşezat pe o trestie, nu într-o barcă. El a fost o vreme sfetnicul împăratului în domeniile filosofiei şi medicinei, învăţându-l filosofia vieţii, budismul şi căile prin care poate fi îmbunătăţită sănătatea şi prelungită viaţa. Mai târziu s-a stabilit pe muntele Song Shan din provincia Henan, în centrul Chinei, unde a fondat celebrul templu Shaolin, leagănul artelor marţiale chinezeşti, şi a propovăduit budismul. El a petrecut nouă ani pe munte şi umbra trupului lui s-a imprimat pe peretele peşterii în care a locuit. Cât a stat în China, a fondat o şcoală aparte, numită budism zen, care combină meditaţia cu predarea şi citirea canoanelor budiste. Preocupat de gândul că discipolii lui se vor îmbolnăvi dacă stau toată ziua şi nu fac mişcare, a inventat pentru ei o serie de exerciţii, atât interne, cât şi externe. El a explorat în profunzime arta *qigong* şi a meditaţiei şi a creat „exerciţiile interne ale lui Dharma", precum şi modurile de a purifica măduva şi creierul, pentru a obţine nemurirea. Dharma a creat mai multe exerciţii fizice, printre care *yijinjing* (metode de întărire a tendoanelor), „exerciţiile de dimineaţă ale lui Dharma" şi tehnici ale artelor marţiale pentru a se apăra de atacul oamenilor sau al animalelor. În consecinţă, el este considerat părintele artelor marţiale chinezeşti.

Ceasul biologic: Este ceasul cu care am venit pe lume şi se află în trupul nostru. Toţi avem un ceas biologic care ne menţine acordaţi la ciclul de 24 de ore. Din punct de vedere

patologic, suntem mai predispuşi la simptomele de boală în anumite momente ale zilei şi, prin urmare, mai receptivi la medicaţie în acele momente. De exemplu, dimineaţa este foarte mare riscul pentru cei care suferă de maladii cardiace (momentul de vârf este în jurul orei 9); în cazul celor bolnavi de artrită, durerea din genunchi şi din încheieturi se intensifică de obicei către sfârşitul zilei; stomacul produce cu 20% mai mult acid după cină şi în timpul nopţii; guturaiul tinde să fie cel mai supărător dimineaţa, când căile respiratorii superioare şi cavităţile nazale sunt cel mai inflamate; astmul tinde să se agraveze noaptea etc. Din punct de vedere fiziologic, ceasul biologic primeşte feedback şi mesaje în privinţa momentului de a face un anumit lucru. După ce s-a stabilit un anumit moment şi nu se mai schimbă, activitatea biologică respectivă este uşurată şi sănătatea se îmbunătăţeşte. Prin urmare, este bine să respectăm un program strict al activităţilor zilnice, cum ar fi orele de somn, de masă şi de defecaţie. Dacă programul se schimbă mereu, ceasul biologic nu mai ştie ce trebuie să facă. În consecinţă, funcţiile corpului nostru sunt perturbate, iar sănătatea este zdruncinată.

Cele cinci elemente: Cele cinci elemente din filosofia chineză sunt apa, focul, lemnul, metalul şi pământul, considerate materiile fundamentale din care sunt alcătuite toate lucrurile din univers, inclusiv omul. Fiecare element este reprezentat de o mulţime de obiecte, palpabile şi impalpabile. De exemplu, rinichii corespund apei, inima – focului, ficatul – lemnului, plămânii – metalului şi splina – pământului. Între aceste elemente există două tipuri fundamentale de relaţii: de „generare" reciprocă şi de „guvernare" reciprocă. Relaţiile de „generare" reciprocă sunt următoarele: apa generează lemnul, lemnul generează focul, focul generează pământul, pământul generează metalul, iar metalul generează apa, completând, astfel, ciclul de „generare" reciprocă. Pe de altă parte, între cele cinci elemente există ciclul de „guvernare" reciprocă, funcţionând astfel: apa stinge focul, focul topeşte metalul, metalul taie lemnul, lemnul afânează pământul, iar pământul opreşte curgerea apei, completând ciclul de „guvernare" reciprocă. Relaţiile dintre cele cinci elemente încarnează şi simbolizează creşterea şi dezvoltarea vieţii şi a bolii, iar sistemul celor cinci elemente este folosit pe larg în diagnosticare şi în ghicit.

Cele cinci familii de sunete: Chinezii din vechime au grupat pe baza celor cinci elemente – pământ, lemn, foc, metal şi apă – sunetele din natură în cinci familii mari: *gong*, *shang*, *jiao*, *zhi* şi *yu*. Este semnificativ faptul că strămoşii chinezilor au considerat că aceste sunete pot crea melodii frumoase, dar au şi o putere magică de vindecare, deoarece sunt asociate în mod subtil cu organele noastre interne.

Cele şapte emoţii: În concepţia chinezilor din vechime, există factori ai îmbolnăvirii atât externi, cât şi interni. Printre cauzele externe se numără schimbările vremii, poluarea aerului şi a apei, contaminarea cu elementele bolilor (echivalentul bacteriilor), precum şi frecarea sau rănirea. Factorii interni ai îmbolnăvirii sunt, în principal, excesele celor şapte emoţii: bucuria, furia, frământarea, îngândurarea, tristeţea, neliniştea şi groaza. Bucuria afectează inima, care este considerată „casa spiritului". Bucuria prea mare produce supraexcitare şi vatămă inima. Rezultatele pot fi: insomnie, iritabilitate, respiraţie grea şi hipertensiune. Tot aşa, excesul de furie vatămă ficatul, „fabrica sângelui". În consecinţă, circulaţia sângelui se blochează, iar *qi*-ul este stins. În cel mai rău caz, persoana respectivă intră în colaps şi moare din cauza izbucnirii de furie. Excesul de frământare vatămă splina, care reglează procesul digestiei, absorbţia şi distribuirea *qi*-ului dobândit. Excesul de îngândurare afectează stomacul, ducând la indigestie, pierderea poftei de mâncare, constipaţie, diaree, ulcere şi alte afecţiuni gastrice. Excesul de tristeţe afectează plămânii şi poate duce la afecţiuni pulmonare, tuse, respiraţie grea, blocarea *qi*-ului şi, prin urmare, la apariţia în celule a unor modificări patologice. Excesul de nelinişte vatămă rinichii, ducând la insuficienţă renală şi având ca rezultat incontinenţă, enurezis, poluţii nocturne şi alte afecţiuni. Excesul de groază afectează inima şi vezica urinară, ducând în cazurile extreme la întreruperea fluxului de *qi*.

Scanned with OKEN Scanner

Cele trei comori ale vieţii: Se referă la esenţă, *qi* şi spirit.

Confucius (551-479 î.e.n.): Fondatorul confucianismului – sistemul eticii din China tradiţională – şi unul dintre cei mai mari gânditori şi învăţători din lume. Născut într-o familie săracă din provincia Shandong, şi-a asumat sarcina de a se educa pe sine şi la 20 de ani a devenit dascăl. În afară de trei luni, cât a fost prim-ministrul statului feudal Lu, ţinutul lui de baştină, restul vieţii şi l-a dedicat învăţării şi scrisului. Ca mare dascăl într-o societate feudală, el a declarat cu îndrăzneală că educaţia nu trebuie să ţină cont de clasa socială. Ca filosof, el a pledat pentru un cod etic al comportamentului. Sute de ani a fost considerat cel mai mare înţelept al Chinei, iar învăţăturile lui au fost lectura de bază a învăţăceilor şi cărturarilor mai bine de 2 000 de ani. Veneraţia chinezilor pentru el o dovedeşte următoarea laudă pe care i-au adus-o generaţii de cărturari: „Dacă nu s-ar fi născut Confucius, am trăi şi acum în Epoca Întunericului". Se spune că a murit la puţin timp după ce a văzut un unicorn undeva pe coclauri, în provincia Shandong.

Cun: Unitate de măsură folosită în presopunctură şi în acupunctură. Este aproximativ egal cu lăţimea degetului mare.

Dantian: Este o zonă mică aflată la 3 *cun* sub ombilic şi între rinichi. Este zona în care se află camera spermei la bărbat şi uterul la femei. El era considerat de strămoşii chinezilor „marea de *qi*" şi este obiectul concentrării mentale în timpul practicării *qigong*-ului.

Dao: Este esenţa daoismului. Conform învăţăturilor lui Lao Zi şi Zhuangzi, *dao* sau Calea Firii este sursa şi principiul suprem al întregului univers din care face parte şi omenirea.

Dao de jing: Aceasta este cartea de căpătâi a daoismului, scrisă de Lao Zi, fondatorul curentului, în secolul al VI-lea î.e.n. Ea are aproximativ 5 000 de hieroglife şi este plină de idei profunde, filosofice, despre originea universului şi regulile societăţii omeneşti. Tema principală este faptul că *dao* e sursa şi principiul suprem al tuturor lucrurilor din univers, inclusiv oamenii; că natura este dascălul nostru şi trebuie să trăim în pace, conform legilor naturii, dacă vrem ca în lume să fie pace şi să fim deplin sănătoşi. După părerea lui Lao Zi, tragediile din viaţa personală şi din societate rezultă în principal din încercarea omului de a înşela natura.

Daoism: O şcoală filosofică creată de Lao Zi, care propovăduieşte simplitatea vieţii şi respectarea legilor naturii.

Daoyin: Acesta este o serie de exerciţii fizice uşoare create în China în vremurile vechi pentru uzul familiei imperiale. Este primul din istoria omenirii care antrenează deliberat trupul pentru a preveni îmbolnăvirea şi a păstra sănătatea. Este semnificativ faptul că această serie de exerciţii combină respiraţia reglată cu mişcările adecvate ale trupului, pentru a obţine rezultatele maxime de menţinere a sănătăţii şi de tratare. Mişcările sunt destul de simple, însă sistemul a deschis calea sistemelor mai complexe, perfecţionate, de terapie prin exerciţii fizice din China.

„Duşmanii externi": Cunoscut în medicina tradiţională chineză şi ca „excesele externe", conceptul se referă la tipurile de vreme extreme sau la modificările spectaculoase ale vremii care produc adesea îmbolnăvirea. Aceşti „duşmani" sunt consideraţi cauzele externe ale bolilor.

„Elixir extern": Numit în limba chineză *waidan*, „elixirul extern" este un concept important în sistemul chinez de îngrijire naturală a sănătăţii. Termenul are mai multe definiţii. Dr. Wan Laisheng considera că el descrie trunchiul, membrele şi ochii.

Scanned with OKEN Scanner

„Elixir intern" : Numit în literatura daoistă *neidan*, „elixirul intern" se referă la trinitatea vieţii, adică esenţa, *qi*-ul şi spiritul, în opoziţie cu mai palpabilul şi vizibilul „elixir extern" – trunchiul, membrele şi ochii.

Esenţă : Aceasta este o substanţă fundamentală care alcătuieşte trupul şi întreţine activităţile vitale. Este considerată unul dintre cele trei elemente care alcătuiesc trinitatea microcosmică a vieţii. Celelalte două sunt *qi*-ul şi spiritul.

Fengshui : *Fengshui*, echivalentul termenului tehnic „geomanţie", este un produs excepţional al culturii chineze care are o istorie de 3 000 de ani. Traducerea lui literală este „vânt (şi) apă". *Fengshui* vizează construirea şi amplasarea caselor, a clădirilor destinate activităţilor comerciale şi mormintelor în aşa fel încât armonia macrocosmosului – adică cerul, pământul şi omenirea – să fie deplină, pentru ca persoanele care vor utiliza acele spaţii să profite de forţa naturală a mediului ambiant, nu să fie pedepsite de el. Chinezii consideră că mediul în care trăim are o mare influenţă asupra stării de bine şi a norocului de care ne bucurăm. *Fengshui* este un subiect complex, care se sprijină, în cea mai mare parte, pe teoriile daoiste despre *yin* şi *yang*, despre cele cinci elemente şi despre cele opt trigrame ale zilei de naştere.

Fiziognomonie : Aceasta este vechea artă chineză a citirii feţei. Inventată de un nemuritor daoist pe nume Gui Guzi, fiziognomonia este foarte complexă, clasificând organele faciale şi trăsăturile trupeşti în zeci de categorii, fiecare cu trăsături şi proprietăţi specifice. Pe baza acestor cunoştinţe, un fiziognomonist cu experienţă poate afla dintr-o simplă privire personalitatea şi soarta cuiva.

„Heleşteul înflorit" : Aceasta este denumirea metaforică din concepţia daoistă care se referă la partea din gură situată dedesubtul limbii. Prin urmare, „apa din heleşteul înflorit" înseamnă „salivă", care este considerată o substanţă preţioasă, extrem de importantă pentru sănătate şi pentru vindecarea bolilor. Mai este numită şi „sucul de jad" şi „lichidul de aur". Prin urmare, strămoşii chinezilor recomandau insistent oamenilor să păstreze cât mai bine acest lichid preţios, prin două metode : în primul rând, să se abţină cât mai mult de la vorbire şi, în al doilea rând, să acumuleze saliva cât mai des şi în cantităţi cât mai mari. Când gura este plină de salivă, trebuie să fie înghiţită lent, în trei reprize, şi dirijată cu ajutorul minţii către partea inferioară a abdomenului.

Hu Shichong (Hu Sicong ? Hu Shicong ? Hu Sichong ?) (1260-1355) : Născut în Mongolia, Hu a fost un expert în alimentaţie din timpul dinastiei Yuan (1279-1638). A avut funcţia de „doctor care se ocupă de hrana împăratului" în timpul domniei lui Ginghis-Han şi a fiului acestuia şi răspundea de alimentaţia familiei împăratului. În 1330 a scris o lucrare în trei volume, *Principiile alimentaţiei corecte*, o compilaţie bazată pe cei 30 de ani de experienţă şi pe *materia medica* încorporată, precum şi pe cunoştinţele lui despre proprietăţile tonifiante ale diferitelor alimente, aducând o contribuţie semnificativă în domeniul terapiei alimentare şi al îngrijirii naturale a sănătăţii.

Hua Tuo (124-208) : Un medic remarcabil, care a practicat şi chirurgia, din timpul dinastiei Han de Răsărit. S-a născut în provincia Anhui din centrul Chinei. A fost cel mai renumit doctor şi atlet-medic din vremea lui, fiind expert în medicină internă, pediatrie, ginecologie, acupunctură, chirurgie şi exerciţii fizice. Conform documentelor istorice, el a efectuat cu succes excizii de tumori abdominale şi gastroenterectomie sub anestezie generală inventată de el. De asemenea, a avut o contribuţie importantă în arta acupuncturii. Pe bună dreptate este considerat părintele acupuncturii şi anesteziei. El a subliniat importanţa supremă a prevenirii îmbolnăvirii, iar în acest scop a inventat „Jocul celor cinci animale". De asemenea, a scris multe tratate de medicină.

Scanned with OKEN Scanner

Huang jing bu nao: O tehnică folosită în practica *qigong*, în special în activitatea sexuală disciplinată, care transformă esenţa în spirit prin metoda stabilită. Se consideră că persoana capabilă să-şi transforme esenţa în spirit îşi îmbunătăţeşte enorm sănătatea şi se simte plină de vigoare şi de spirit.

Împăratul Galben: Împăratul Galben a fost primul cârmuitor atestat documentar din China antică. El a stăpânit un imperiu nu prea unitar, alcătuit din multe ţări, în partea de nord a Chinei actuale, de-a lungul văii Fluviului Galben, în jurul anului 2 600 î.e.n. El este considerat părintele civilizaţiei chineze şi un mare înţelept, care a cârmuit după legile naturii. Din acest motiv, el este privit şi ca părintele daoismului din China. Numele lui este asociat adesea cu cel al lui Lao Zi ca reprezentanţi ai daoismului. În plus, el a adus o contribuţie însemnată la arta îngrijirii naturale a sănătăţii, medicina şi civilizaţia chineze. Numele lui alăturat lui Qi Bo, sfetnicul lui medical, fost multă vreme sinonim cu medicina chineză. Se spune că a trăit până la 111 ani, rămânând viguros, şi apoi a trecut în rândul nemuritorilor.

„Jocul celor cinci animale": Este o serie de exerciţii în care sunt imitate mişcările pe care le fac cinci animale: tigrul, pasărea, ursul, maimuţa şi cerbul. El a fost inventat în secolul al II-lea de către Hua Tuo, un mare medic chinez, cel care a pus bazele anatomiei în China. El dorea să-i înveţe pe discipolii şi pe concetăţenii săi să facă regulat exerciţii fizice, pentru a preveni îmbolnăvirea şi a-şi păstra sănătatea. Când a prezentat această serie creativă de exerciţii, Hua Tuo a făcut următoarea afirmaţie universal valabilă: „Apa care curge nu este niciodată stătută, iar stâlpul uşii nu e niciodată mâncat de cari. Din acelaşi motiv, dacă facem regulat exerciţii fizice, putem să rămânem sănătoşi şi să nu lăsăm bolile să se apropie".

Lao Zi: Este fondatorul daoismului şi autorul lucrării *Dao de jing* şi a trăit în secolul al VI-lea î.e.n. Numele lui real era Li Er. Întrucât s-a născut cu părul alb şi chipul de bătrân, oamenii l-au numit *Lao Zi*, „băiatul cel bătrân". A fost dascălul lui Confucius şi a pledat pentru simplitate, naturaleţe şi spontaneitate în toate aspectele esenţiale ale vieţii.

Marele Ciclu Ceresc: Este un traseu invizibil pe care circulă *qi*-ul prin corp. În esenţă, traseul este acelaşi ca la Micul Ciclu Ceresc, plus picioarele. Marele Ciclu Ceresc începe din ambele tălpi, pe inspiraţie. Continuând inspiraţia, *qi*-ul urcă până ajunge în punctul Huiyin, aflat aproape de anus, şi apoi urcă mai departe pe meridianul „de guvernare" până în Baihui, aflat în creştet, şi coboară până pe muchia nasului. Această mişcare coincide cu acţiunea de inspirare. Apoi se produce expiraţia şi Marele Ciclu Ceresc continuă, cu *qi*-ul care coboară de pe muchia nasului pe meridianul „de funcţionare" până la *dantian* şi Huiyin. De acolo se desparte în două şi continuă să coboare pe picioare până ce ajunge din nou în tălpi, încheind ciclul odată cu finalizarea secvenţei de respiraţie. Realizarea Marele Ciclu Ceresc este considerată obligatorie pentru cultivarea nemuririi. Din punctul de vedere al sănătăţii, se consideră că persoana care îşi poate dirija *qi*-ul pe acest ciclu îşi va îmbunătăţi mult sănătatea şi se poate vindeca de multe feluri de boli.

Medicina chineză: Medicina tradiţională chineză se bazează pe filosofia daoistă a legăturii dintre *yin* şi *yang* şi pe sistemul celor cinci elemente, plus conceptul vital de *qi*. Ea recunoaşte legătura indisolubilă dintre minte şi trup, activităţile psihice şi cele fizice, emoţiile interne şi mediul exterior. În diagnosticare se aplică o serie de tehnici, cum sunt palparea pulsului, ascultarea sunetelor, citirea feţei, examinarea limbii şi a urinei etc. În tratare se folosesc plante medicinale, alimente, presopunctură, acupunctură şi alte metode mai naturale. În general, se consideră că medicina tradiţională chineză este mai eficientă decât cea occidentală în tratarea bolilor degenerative, însă cele două se pot combina, mărind efectele terapeutice.

Scanned with OKEN Scanner

Meditaţie: Este o tehnică de realizare a unei stări de destindere fizică şi de pace mentală, prin practicarea regulată a unei proceduri de relaxare. Cu toate că există mai multe forme de meditaţie, ele au în comun cerinţele de bază: şedere sau altă poziţie, în linişte, cu ochii închişi de tot sau pe jumătate, şi efectuarea unor exerciţii mentale destinate concentrării. În cultura chineză tradiţională, meditaţia este o parte vitală a *qigong*-ului, exerciţiile chinezeşti de respiraţie. Chinezii din vechime considerau că prin meditaţie se curăţă mintea, se păstrează spiritul în trup, se acumulează şi se păstrează *qi*-ul, se fereşte esenţa de irosire, se învinge bolile şi se creează o legătură între om şi natură. Meditaţia are adesea ca rezultate pacea minţii, dacă nu chiar golirea ei, reducerea la minimum a dorinţelor şi echilibrul perfect între *yin*-ul şi *yang*-ul vieţii. Această stare fizică şi mentală contribuie foarte mult la întărirea sistemului imunitar.

Mencius: Al doilea mare cărturar şi filosof confucianist, care a trăit în perioada numită în istoria Chinei „Statele Combatante". Mencius a fost un mare gânditor, cu o orientare intens democratică. El nu a şovăit să declare: „Popoarele sunt mai importante decât împăraţii". De asemenea, a tras o concluzie interesantă şi semnificativă despre firea omenească: „Hrana şi activitatea sexuală sunt trebuinţe fireşti ale vieţii, în care găsim cele două dorinţe principale ale oamenilor".

Meridiane: Sunt canale biologice invizibile care se întind prin trup ca o reţea de nervi, transportând *qi*-ul în diferite zone. Chinezii din vechime credeau că în trupul fiecărui om există 14 meridiane. Dintre ele, 12 sunt simetrice sau bilaterale, adică au versiuni identice pe ambele laturi ale corpului. Doar două dintre ele sunt unilaterale sau asimetrice, mergând pe linia mediană a trunchiului. Acestea două sunt meridianul „de funcţionare" (Ren) şi meridianul „de guvernare" (Du). Cele 12 meridiane bilaterale sunt cele ale vezicii urinare, vezicii biliare, inimii, rinichilor, intestinului gros, intestinului subţire, splinei, stomacului, plămânilor, ficatului, pericardului şi „al celor trei focare". Pe aceste meridiane se află sute de puncte de acupunctură, iar funcţionarea unui anumit organ poate fi influenţată prin stimularea punctelor de acupunctură de pe un anumit meridian, fie cu ajutorul acelor, fie cu degetele.

Meridiane secundare (sau colaterale): Meridianele secundare (sau colaterale) sunt ramuri invizibile ale meridianelor din părţi ale trupului prin care nu trec meridianele principale. Este vorba despre 15 meridiane secundare mari şi multe superficiale şi mici, care sunt conectate la meridianele principale.

Meridianul „de funcţionare": Numit şi meridianul Ren, este unul dintre cele opt meridiane extraordinare definite în acupunctura chineză. Traseul lui începe în perineu, pe linia mediană a abdomenului, trece prin gât şi prin mandibulă şi sfârşeşte sub ochi.

Meridianul „de guvernare": Este unul dintre cele opt meridiane extraordinare definite în acupunctura chineză, numit şi meridianul Du. Traseul lui principal începe în perineu, mergând întâi în spate şi apoi urcând prin partea interioară a coloanei vertebrale, până la creier. El continuă să urce, trecând prin creştet şi apoi coboară pe frunte şi pe muchia nasului, până la dinţi.

Micul Ciclu Ceresc: Este un traseu al *qi*-ului aflat pe partea superioară a trupului omenesc. Pornind de la punctul Huiyin, amplasat aproape de anus, între picioare, Micul Ciclu Ceresc urcă pe meridianul „de guvernare", pe linia mediană a spatelui, până în punctul Baihui din creştet. De acolo coboară pe muchia nasului, în momentul în care ajungem la capătul inspiraţiei. Apoi, pe expiraţie, merge în jos, de pe nas la mandibulă şi gât, parcurgând meridianul „de funcţionare" pe partea frontală a trunchiului, prin *dantian*, până ce ajunge iar

Scanned with OKEN Scanner

în Huiyin, de unde pornise, încheind ciclul din partea superioară a trupului odată cu completarea unei secvenţe de respiraţie. Micul Ciclu Ceresc este faza de pregătire şi premisa Marelui Ciclu Ceresc.

Nemurire: Se referă la viaţa de după moartea fizică. Chinezii din vechime susţineau că nemurirea poate fi cultivată, iar acest proces se numeşte *xiudao*, realizat prin practicarea îndelungată şi perseverentă a *qigong*-ului, astfel încât esenţa umană, *qi*-ul şi spiritul să fie sublimate în starea nemuritoare, sau Nirvana. Nemurirea îi permite celui care a atins-o să trăiască sute de ani, îmbrăcând diferite forme de viaţă.

„Poarta Vieţii": În literatura daoistă există două puncte de pe trup numite „Poarta Vieţii". Unul este în rinichiul drept, iar celălalt în *dantian*, care se află la 3 *cun* sub ombilic. Acestea sunt locuri vitale care au rolul de pivot şi de rezervor al esenţei şi al *qi*-ului. Prin urmare, este foarte important ca aceste locuri să fie calde tot timpul, pentru a întreţine esenţa şi *qi*-ul.

Presopunctură: Este considerată o formă de masaj şi soră cu acupunctura. Ea implică apăsarea punctelor de acupunctură de pe corp cu degetele, încheieturile degetelor sau palmele. Din punct de vedere terapeutic, presopunctura stimulează circulaţia sângelui şi a *qi*-ului, alungă durerea şi stresul, relaxează muşchii, înlătură blocajele *qi*-ului şi stagnarea sângelui, activează meridianele secundare şi întăreşte sistemul imunitar şi sistemul nervos central. Prin urmare, poate trata o serie de afecţiuni, printre care durerile musculare, stresul, diareea, atacul cerebral, hipertensiunea şi chiar cancerul.

Principiul căii de mijloc: Este un principiu important în filosofia confucianistă. El afirmă că în aproape orice situaţie excesul este la fel de dăunător ca deficitul, aşa cum „prea mult" este la fel de rău ca „prea puţin". Acest adevăr este valabil pentru toate tipurile de probleme şi activităţi ale oamenilor. Prin urmare, trebuie să respectăm în tot ce facem principiul căii de mijloc, aflată între extremele „prea mult" şi „prea puţin".

Puncte de acupunctură: Acestea sunt punctele folosite în presopunctură şi în acupunctură, aşezate de-a lungul celor 14 meridiane sau canale din corp. Meridianele principale şi secundare şi punctele de acupunctură sunt strâns legate de funcţionarea organelor interne şi a sistemului nervos central. Se consideră că ele sunt în relaţie intimă cu curgerea *qi*-ului prin corp şi, prin urmare, cu starea noastră de sănătate. Prin apăsarea acestor puncte (presopunctură) sau introducerea de ace (acupunctură) este stimulată circulaţia *qi*-ului şi este îmbunătăţită sănătatea, creşte imunitatea şi se vindecă bolile. Fiecare punct de acupunctură are efecte terapeutice proprii.

„Puntea coţofenelor": Este o metaforă pentru limbă. În practica *qigong* se recomandă să se atingă uşor cu limba cerul gurii, pentru a încheia Micul Ciclu Ceresc. Aceasta leagă meridianul „de funcţionare" de cel „de guvernare", care altfel ar fi despărţite. De aici vine numele de punte. În China, „puntea coţofenelor" este o aluzie literară. Ea se referă la un basm despre doi îndrăgostiţi din Ceruri care au fost siliţi de Mama Cerească să se despartă, ca pedeapsă pentru că încălcaseră legile. Li se îngăduia să se întâlnească doar o dată pe an, în noaptea celei de-a şaptea zile din luna a şaptea a calendarului lunar. Dar nici măcar atunci nu se puteau îmbrăţişa, pentru că între ei se afla Calea Lactee. Însă le venea întotdeauna în ajutor un stol mare de coţofene – mesagerii iubirii – care se înşirau de-a curmezişul Căii Lactee, ca îndrăgostiţii să păşească pe ele şi, în cele din urmă, să se îmbrăţişeze.

Qi: Este un concept care apare în medicina chineză, în filosofie şi, de fapt, în întreaga cultură chineză tradiţională. Funcţionarea corpului omenesc şi a universului depinde de acest *qi*. Perturbarea, lipsa de armonie şi deficitul *qi*-ului duc la boală şi la dezastre naturale. Pe

Scanned with OKEN Scanner

larg, *qi* poate fi definit ca energia vitală de care depind însăşi viaţa şi universul. În medicina chineză, *qi*-ul din trup poate fi încadrat în mai multe categorii, cum sunt cel înnăscut, cel dobândit, primordial, organic sau de apărare. Cu cât avem un *qi* mai puternic, cu atât imunitatea ne este mai mare şi suntem mai sănătoşi. Prin urmare, păstrarea, întărirea şi circulaţia *qi*-ul reprezintă una dintre temele centrale din sistemul de îngrijire naturală a sănătăţii şi medicina tradiţională chineză, precum şi din filosofie. În ceea ce priveşte universul, *qi*-ul determină, în mare măsură, strălucirea corpurilor cereşti, cum sunt soarele şi stelele, şi tipul vremii. Aşadar, el este legătura dintre om şi natură.

Qi Bo: Un medic celebru şi dregător de rang înalt al Împăratului Galben, însărcinat cu problemele naţionale şi împărăteşti legate de astrologie, astronomie şi medicină. El a fost tutorele Împăratului Galben şi era venerat ca „dascălul Maiestăţii Sale". Avea cunoştinţe profunde despre plantele medicinale, acupunctură, alimentaţie, astrologie şi astronomie. Numele lui apare de multe ori în *Tratatul de medicină internă al Împăratului Galben*. Este considerat părintele medicinei chineze. Alăturarea numelor lui Qi Bo şi al Împăratului Galben este considerată sinonim al medicinei tradiţionale chineze.

Qigong: Este un set excepţional de exerciţii de respiraţie, inventat de strămoşii chinezilor şi practicat pe scară largă în China de secole întregi. În el se pune accentul pe reglarea în timpul exersării a poziţiei fizice, a stării mentale şi a respiraţiei. Din punctul de vedere al poziţiei, sunt trei posibilităţi: şezând, culcat şi în picioare. Starea mentală în timpul practicii *qigong* trebuie să fie meditaţia. Mintea trebuie să fie perfect concentrată asupra exersării înseşi, fără nici o abatere, iar respiraţia trebuie să fie profundă, lentă şi lină, lăsând mintea să dirijeze fluxul de *qi* pe traseele stabilite în corp, curăţând meridianele.

Qu yin bu yang: Este o credinţă importantă din domeniul activităţii sexuale disciplinate, şi anume că, dacă bărbatul poate evita ejacularea în timpul actului sexual, va beneficia enorm de esenţa şi de *qi*-ul femeii, obţinând, astfel, îmbunătăţirea sănătăţii, prevenirea îmbolnăvirii şi întârzierea procesului de îmbătrânire.

Reîncarnare: Credinţă, aflată în centrul budismului şi daoismului, că la moarte sufletul se desparte de trup şi apoi este implantat într-un alt trup din aceeaşi specie sau din alta. Procesul se repetă permanent, în principal pentru a sluji scopul naturii de a pedepsi sau de a răsplăti comportamentul cuiva din viaţa anterioară. Pentru a evada din acest ciclu de reîncarnări, trebuie să se cultive *dao* sau să se facă multe fapte bune timp de mai multe generaţii.

Ruo cun ruo wang: O stare ideală a respiraţiei în practica *qigong*. În sens literal, înseamnă că practicantul de *qigong* a ajuns într-o stare în care respiraţia lui pare să fie între existenţă şi nonexistenţă. În sistemul chinez de îngrijire naturală a sănătăţii este cunoscută sub numele de „respiraţia broaştei-ţestoase".

Shui huo ji ji: Este un concept important din *qigong* şi *xiudao*, căutarea nemuririi. În traducere literală, înseamnă „apa şi focul se îmbină armonios" şi este folosit pentru a desemna colaborarea dintre rinichi şi inimă. Explicaţia constă în faptul că inima reprezintă focul, iar rinichii – apa. Rinichii sunt „casa esenţei", iar inima este „casa spiritului". Prin urmare, este vorba despre transformarea esenţei în spirit, pentru a ajunge la o stare de sănătate deplină şi, posibil, la nemurire.

Spirit: Este unul dintre elementele trinităţii microcosmice a vieţii, celelalte două fiind esenţa şi *qi*-ul. Spiritul are ca bază materială energia congenital sănătoasă a organelor interne şi este factorul suprem care determină viaţa şi moartea, omul şi supraomul.

Scanned with OKEN Scanner

Sun Simiao (581-682): Dat fiind faptul că a fost cel mai mare doctor din dinastia Tang, opera lui Sun Simiao a fost studiată în profunzime în teoriile medicale chinezeşti, în daoism şi în budism. Faptul că a suferit din tinereţe de reumatism l-a făcut să se dedice studiului medicinei. El a refuzat să ocupe un post de dregător, în ciuda propunerilor repetate din partea împăratului Taizong din dinastia Tang, şi a trăit în mijlocul poporului, studiind medicina, tratând bolnavii şi scriind cărţi. Nu făcea deosebire între pacienţii bogaţi şi săraci, oferindu-i fiecăruia toată priceperea lui. El a rezumat în mod sistematic bogata experienţă medicală moştenită de la predecesori. În special a cristalizat metodele de terapie alimentară din popor, cum sunt cele pentru prevenirea şi pentru tratarea guşii cu ajutorul glandei tiroide de la animale, tratarea hemeralopiei cu ajutorul ficatului de animale şi aplicarea de catetere uretrale cu frunze de ceapă verde pacienţilor cu diureză. El a acordat o atenţie specială ştiinţei regimurilor şi prevenirii bolilor, creând un domeniu bine fondat. În acest domeniu intră efectuarea regulată a exerciţiilor fizice, alimentaţia adecvată şi practicarea activităţii sexuale disciplinate. Pe baza celor optzeci de ani de bogată experienţă clinică, el a scris două tratate de mare valoare, devenite clasice: *Prescripţii care valorează o mie de galbeni* şi *Supliment la prescripţiile care valorează o mie de galbeni*, fiecare în 30 de volume. În plus, a scris *Adevăratele însemnări despre regimuri*, *Secrete ale artelor patului* şi *Elemente esenţiale despre longevitate*. El a avut o contribuţie uriaşă la teoria şi practica medicinei chineze şi la îngrijirea naturală a sănătăţii şi este numit de chinezi, pe drept cuvânt, „Regele medicinei" şi „Sun-supraomul".

Taijiquan: O formă de arte marţiale chinezeşti care combină meditaţia cu mişcări fizice lente, delicate, fluide. Din acest motiv, *taijiquan* este numit uneori „meditaţie în mişcare". Iniţial a fost destinat scopului dublu de autoapărare şi păstrare a sănătăţii. Când omenirea a intrat în epoca armelor de foc, *taijiquan* şi-a pierdut treptat faima ca metodă de autoapărare. Însă valoarea lui pentru păstrarea sănătăţii şi vindecarea bolilor a crescut de când mult mai mulţi oameni mor din cauza bolilor degenerative decât pe câmpul de luptă. Explicaţia constă în faptul că *taijiquan* poate cu adevărat să influenţeze fluxul *qi*-ului şi să creeze conştiinţa de sine în plan fizic. Experimente clinice din China şi din multe alte ţări au arătat că *taijiquan* este eficient în tratarea unui spectru larg de afecţiuni, în special bolile cronice şi degenerative. Există trei mari şcoli de *taijiquan*. Ele sunt: stilul Zhang, stilul Yang şi stilul Chen. Există şi multe variaţii minore ale *taijiquan*-ului, bazate pe aceste trei stiluri principale.

Terapie alimentară: Este ramura îngrijirii naturale a sănătăţii practicate de chinezi care foloseşte alimente şi băuturi naturale, pregătite în anumite feluri, cu anumite condimente, pentru tratarea şi vindecarea problemelor de sănătate. Istoria folosirii în China a alimentelor obişnuite pentru păstrarea sănătăţii şi tratarea bolilor este îndelungată, dar studii sistematice şi ridicarea la rangul de ştiinţă de datorează celebrilor medici Sun Simiao, Hu Sicong şi Zhang Zhongjing.

Tratatul de medicină internă al Împăratului Galben: Această lucrare chineză clasică este prima sinteză a tratamentelor medicale. Ea se bazează pe principiile şi metodele daoiste descoperite de Împăratul Galben împreună cu sfetnicii lui medicali. Tema lucrării o constituie prevenirea şi tratarea bolilor, păstrarea sănătăţii şi prelungirea vieţii, precum şi încercarea de a atinge nemurirea.

Tratatul Fetei Simple: Această carte este prima lucrare clasică chineză despre „arta patului" şi yoga sexuală, bazată pe ani de discuţii amănunţite şi profunde purtate de Împăratul Galben cu sfetnica sa în domeniul sexual, care îi era şi concubină, numită Fata Simplă. Scopul este întărirea reciprocă a sănătăţii şi a plăcerii prin intermediul actului sexual

Scanned with OKEN Scanner

disciplinat, în care întrepătrunderea armonioasă a fluxurilor energiilor *yin* feminină şi *yang* masculină duce la o sănătate înfloritoare şi la o viaţă lungă în cazul ambilor parteneri.

Trinitatea macrocosmică: În filosofia tradiţională chineză, acest concept se referă la trinitatea cer, omenire şi pământ. Chinezii din vechime nu priveau oamenii ca entităţi izolate, ci aflate în strânsă legătură cu mediul lor ambiant. Prin urmare, pentru ca oamenii să fie sănătoşi, ei trebuie să acţioneze în concordanţă cu legile naturii şi să coopereze cu mediul în care trăiesc, nu să-l exploateze.

Trinitatea microcosmică: Un concept care se referă la unitatea dintre esenţă, *qi* şi spirit: cele trei comori ale vieţii.

Waidan: Vezi „Elixir extern".

Waiqi: Este *qi*-ul care iese din trup în mod deliberat, pentru diagnosticare, detectare, tratare şi autoapărare. Punctele folosite în general pentru emiterea în exterior a *qi*-ului sunt Laogong, aflat în centrul palmelor, punctul de la mijlocul distanţei dintre sprâncene, ochii şi degetele.

Wo gu bu xie: Principiu călăuzitor al activităţii sexuale disciplinate conform regulilor chineze. În sens literal, înseamnă a-şi păstra sperma şi a nu ejacula în timpul actului sexual. Chinezii de demult credeau că, în acest fel, bărbatul rămâne sănătos şi trăieşte mult.

Wu zhu wu wang: Un principiu călăuzitor din *qigong*, care cere să nu împingem cu forţa *qi*-ul prin trup şi nici să nu uităm de existenţa lui când practicăm *qigong*. Doar aşa putem întări *qi*-ul fără să apară efecte secundare nocive.

Xiudao: Procesul de cultivare a nemuririi. *Xiudao* este încercarea fermă a chinezilor de a depăşi reîncarnările şi de a deveni nemuritori. Acest proces implică patru etape intelectuale: purificarea alimentelor pentru a crea esenţă sexuală; purificarea esenţei sexuale pentru a crea *qi*-ul; purificarea *qi*-ului pentru a crea spirit primordial; contopirea spiritului primordial cu natura. Atunci când spiritul primordial al cuiva devine destul de puternic şi se contopeşte cu natura, se spune că acea persoană a atins nemurirea. Sufletul poate fi separat de trup, îmbracă diferite forme de viaţă şi trăieşte de la 500 de ani până la infinit, în funcţie de nivelul la care a reuşit să ajungă.

Yi Jing: Una dintre cele mai vechi şi mai semnificative lucrări clasice din China. Este considerată sursa culturii tradiţionale chineze. Ea explică amănunţit teoria şi implicaţiile lui *yin* şi *yang*, trigramele şi originea universului, precum şi modul în care omul se leagă de univers. Iniţial era un instrument de divinaţie, însă teoriile sale sunt atât de profunde şi de universale, încât generaţiile următoare de chinezi au folosit-o în multe aplicaţii, printre care se numără medicina, astronomia şi alte ştiinţe, geomanţia, strategia militară, politica şi gestionarea afacerilor.

Yin* şi *yang: Dihotomia *yin-yang* este una dintre bazele filosofice ale culturii tradiţionale chineze. Această bipolaritate se regăseşte în toate lucrurile şi fenomenele din univers. În sens larg, *yin* este principiul realizat pe pământ, în vreme ce *yang* e principiul realizat în cer. Individual, ele guvernează o constelaţie ciudată de obiecte, proprietăţi şi fenomene. *Yin* este asociat cu pământul, femela, luna, noaptea, bunăvoinţa, întunericul, moliciunea, apa etc. În schimb, *yang* este asociat cu cerul, masculul, soarele, ziua, dreptatea, strălucirea, dârzenia, focul etc. Din combinarea lor, relaţiile reciproce şi interdependenţa celor două au apărut şi vor apărea toate lucrurile din univers.

Zhang Shanfeng: Un nemuritor daoist care a trăit la sfârşitul dinastiei Yuan şi începutul dinastiei Ming. Zhang s-a născut în Manciuria. El a călătorit mult prin China, tratând

Scanned with OKEN Scanner

bolnavii şi călătorind prin munţi celebri. Putea să nu mănânce nimic luni în şir şi a reînviat după ce murise pe când se afla în munţii Jintai. Mai mulţi împăraţi de la începutul dinastiei Ming şi-au trimis în van slujbaşii să-l caute. Cu toate acestea, ei i-au acordat titlul de „Supraomul care vede viitorul" şi „Adevăratul nemuritor cu gândire semeaţă care îşi ascunde harurile". De asemenea, Zhang este considerat părintele *taijiquan*-ului sau al „luptei (boxului) cu umbra". El a scris *Prescripţiile magice ale supraomului Zang Shanfeng*.

Zhang Zhongjing: Cel mai mare doctor din dinastia Han de Răsărit. Este considerat un „Înţelept al medicinei" şi lucrarea lui clasică *Rezumatul prescripţiilor din odaia de aur* este considerată „originea tuturor prescripţiilor medicale". El a inventat clisma şi a fost expert în acupunctură şi presopunctură. Influenţa exercitată asupra medicinei chineze de lucrările lui *Despre maladiile febrile* şi *Rezumatul prescripţiilor din odaia de aur* este profundă şi durabilă.

Zhuangzi: Cel mai mare dintre autorii de texte daoiste şi cel mai de seamă urmaş al lui Lao Zi, Zhuangzi a trăit în secolul al IV-lea î.e.n. În prezent, un alt nume din China pentru daoism este „învăţătura lui Lao (Lao Zi) şi a lui Zhuang (Zhuangzi)". Scrierile lui, adunate în lucrarea *Zhuangzi*, sunt pline de umor, de idei filosofice profunde şi de talent literar. El a avut o influenţă profundă asupra tuturor şcolilor de gândire din China. Raţionamentele lui subtile, miraculoase au marcat definitiv cultura chineză în întregul ei. În cartea lui sunt o mulţime de învăţături despre simplitate, umilinţă şi naivitate copilăroasă. Pentru Zhuangzi, pierderea vieţii înseamnă salvarea ei, iar a te agăţa de ea de dragul propriei meschinării şi al egoismului înseamnă să o pierzi.

Scanned with OKEN Scanner

Bibliografie

Aldred, H.E., 1997, *Women's Health Concern Sourcebook*, Omnigraphics, Inc., Detroit.

Alman, W., 1995, „Preventing or at Least Postponing Brain Drain: How to Decrease the Effects of Aging on Mental Ability", *Forbes*.

Andersen, K.V., Bovim, G., 1997, „Impotence and Nerve Entrapment in Long-distance Amateur Cyclists", *Acta Neurologica Scandinavia*, 95, 4, aprilie, pp. 233-240.

Bao, D.Q., Mori, T.A., Burke, V., Puddey, I.B., Beilin, L.J., 1998, „Effects of Dietary Fish and Weight Reduction on Ambulatory Blood Pressure in Overweight Hypertensives", *Hypertension*, 32, 4, octombrie, pp. 710-717.

Bechtel, S., 1993, *The Practical Encyclopedia of Sex and Health*, Rodale Press, Emmaus.

Beers, M., 1992, *Aging in Good Health*, Simon & Schuster, New York.

Bellenir, K. (ed.), 1999a, *Consumer Issues in Health Care Sourcebook*, Omnigraphics, Inc., Detroit.

Bellenir, K., 1999b, *Diabetes Sourcebook*, Omnigraphics, Inc., Detroit.

Bellenir, K., 1999c, *Diet and Nutrition*, Omnigraphics, Inc., Detroit.

Benzie, I.F., Szeto, Y.T., Strain, J.J., Tomlinson, B., 1999, „Consumption of Green Tea Causes Rapid Increase in Plasma Antioxidant Power in Humans", *Nutrition and Cancer*, 34, 1, pp. 83-87.

Berger, S., 1989, *Forever Young*, William Morrow, New York.

Blate, M., 1976, *The Natural Healer's Acupressure Handbook*, Falkynor Books, Pembroke Pines.

Blofeld, J., 1978, *Taoism: The Road to Immortality*, Shambhala, Boulder.

Blofeld, J., 1980, *Gateway to Wisdom*, Shambhala, Boulder.

Blofeld, J., 1982, *Taoist Mystery and Magic*, Shambhala, Boulder.

Boeing, H., Jedrychowski, W., Wahrendorf, J., Popiela, T., Tobiasz-Adamczyk, B., Kulig, A., 1991, „Dietary Risk Factors in Intestinal and Diffuse Types of Stomach Cancer: A Multicenter Case-control Study in Poland", *Cancer Causes Control*, 2, 4, iulie, pp. 227-233.

Bonita, R., Duncan, J., Truelsen, T., Jackson, R.T., Beaglehole, R., 1999, „Passive Smoking as well as Active Smoking Increases the Risk of Acute Stroke", *Tobacco Control*, 8, 2, vara, pp. 156-160.

Bragg, P., 1985, „The Miracle of Fasting", *Health Science*, Santa Barbara.

Braverman, E.R., 1987, „The Healing Nutrients Within: Facts, Findings and New Research on Amino Acids", *Keats Publishing*, New Canaan.

Brosche, T., 1990, „Garlic as Phytogenic Antilipemic Agent: Recent Studies with a Standardized Dry Garlic Powder Substance", *Fortschritte der Medizin*, 108, 36, 20 decembrie, pp. 703-706.

Carpi, J., 1998, „A Few Drinks a Day Can Add Years to Life, Studies Show", *Investor's Business Daily*, ianuarie.

Scanned with OKEN Scanner

Cartwright, R., 1993, „Crisis Dreaming : Using Your Dreams to Help Solve Your Problems", Harper Collins Publishers, New York.
Chang, J., 1983, *The Tao of Love and Sex*, Dutton, New York.
Chow, W.H., Swanson, C.A., Lissowska, J., Groves, F.D., Sobin, L.H., Nasierowska-Guttmejer, A., Radsizsewski, J., Regula, J., Hsing, A.W., Jagannatha, S., Zatonski, W., Blot, W.J., 1999, „Risk of Stomach Cancer in Relation to Consumption of Cigarettes, Alcohol, Tea and Coffee in Warsaw, Poland", *International Journal of Cancer*, 81, 6, 11 iunie, pp. 871-876.
Cohen, L.A., 1995, *Healing Unlimited*, Boardroom Classics, New York.
Cook, A.R., 1996, *The New Cancer Sourcebook*, Omnigraphics, Inc., Detroit.
Cook, A.R., 1997, *Environmentally Induced Disorders Sourcebook*, Omnigraphics, Inc., Detroit.
Cook, A.R., 1998, *Men's Health Concerns Sourcebook*, Omnigraphics, Inc., Detroit.
Daifeng G., 1962, *Keep-fit Massage*, People's Physical Education Publications, Beijing.
Darby, M.L., Walsh, M.M., 1995, *Dental Hygiene : Theory and Practice*, W.B. Saunders Company, Philadelphia.
Drake, C., 1999, „Looking for Heart-friendly Food? Go Fish", *Investor's Business Daily*, 26 martie.
Eberhard, O.K., Pötschick, H., Neumann, K.H., Kliem, V., Brunkhorst, R., 1999, „Short- and Long-term Effects of Fish Oil on Proteinuria, Morphology and Renal Hemodynamics in the Milan Normotensive Rat Model of Spontaneous Glomerulosclerosis", *Kidney Blood Press Resources*, 22, 3, pp. 128-134.
Edstrom, K., 1988, *Healthy, Wealthy and Wise : A Step-by-Step Plan for Success Through Healthful Living*, Prentice Hall, Englewood.
Ford, R.G., Ford, K.T., 1994, *Conquer Your Headaches : How to Get Rid of Your Headaches and on With Your Life*, International Headache management, Inc., Birmingham.
Forman, M.R., Yao, S.X., Graubard, B.I., Qiao, Y.I., McAdams, M., MAo, B.L., Taylor, P.R., 1992, „The Effect of Dietary Intake of Fruits and Vegetables on the Odds Ratio of Lung Cancer among Yunnan Tin Miners", *International Journal of Endemiology*, 21, 3, iunie, pp. 437-441.
Frahm, D., Frahm, A., 1995, *Reclaim Your Health*, Pinon Press, Colorado Springs.
Fujiki, H., 1992, „Anticarcinogenic Activity of Green Tea Polyphenols", *Preventive Medicine*.
Garelik, G., 1998, „Call Green Tea the Cure-all of Cure-alls", *Investor's Business Daily*, 28 septembrie.
Gottlieb, B. (ed.), 1984, „Prevention's New Encyclopedia of Common Diseases", *Prevention Magazine*, Rodale Press, Emmaus, pp. 184-186.
Green, E., Green, A., 1977, *Beyond Biofeedback*, Delacorte, New York.
Gulik, R.H., 1974, *Sexual Life in Ancient China*, E.J. Brill, Leiden.
Gupta, S., Ahmad, N., Mukhtar, H., 1999, „Prostate Cancer Chemoprevention by Green Tea", *Seminars in Urologic Oncology*, 17, 2, mai, pp. 70-76.
Harris, D.R., 1996, *Fitness and Exercise Sourcebook*, Omnigraphics, Inc., Detroit.
Harris, G., Gurin, J., 1985, „Look Who's Getting it All Together", *American Health*, 4, 2, pp. 42-47.
Haufbauer, R., Frass, M., Gmeiner, B., Handler, S., Speiser, W., Kapiotis, S., 1999, „The Green-Tea Extract Epigallocatechin Gallate Is Able to Reduce Neutrophil Transmigration through Monolayers of Endothelial Cells", *Wien Klin Wochenschr*, 111, 7, 9 aprilie, pp. 278-282.
Hill, M.J., 1999, „Meat and Colorectal Cancer", *Proceeding of the Nutrition Society*, 58, 2, mai, pp. 261-264.

Scanned with OKEN Scanner

Holmes, T.H., Masuda, M., 1970, „Life Change and Illness Susceptibility", lucrare prezentată în cadrul Symposium on Separation and Depression: Clinical and Research Aspects, Chicago, decembrie.
Howell, E., 1986, *Enzyme Nutrition: The Food Enzyme Concept*, Avery Publishing Group, Garden City Park.
Hu, H. *et al.*, 1985, *Dietary Therapy*, Science and Technology Press, Canton.
Hu, S., 1948, *Essentials of Healthy Diets*, The Commercial Press, Shanghai.
Ishihara, A., Levy, H., 1968, *The Tao of Sex*, Shibundo, Yokohama.
Jeret, P., 1992, „The Burden of Beer", *Health*, septembrie, pp. 22-25.
Jiang, L., 1968, *Common Menus of Dietary Therapy,* Honye Book Company, Hong Kong.
Jong, S.C., Birmingham, J.M., 1992, „Medicinal Benefits of the Mushroom Ganoderma", *Advances in Applied Microbiology*, 37, pp. 101-134.
Kane, M., 1995, *Sound Decisions*, Mosber Consumer Health, Boston.
Kim, R.S., 1997, „Suppressive Effects of Ganoderma lucidum on Proliferation of Peripheral Blood Mononuclear Cells", *Molecules and Cells*, 7, 1, 28 februarie, pp. 52-57.
Kinoshita, H., 1995, *Illustration of Acupuncture Point*, Ido No Nippon Sha, Tokyo.
Klein, D.F., 1993, *Understanding Depression: A Complete Guide to its Diagnosis and Treatment*, Oxford University Press, New York.
Kuehn, P., 1991, *Breast Care Options for the 1990s*, Newmark Publishing Company, South Windson.
Kushi, L.H., Fee, R.M., Folsom, A.R., Mink, P.J., Anderson, K.E., Sellers, T.A., 1997, „Physical Activity and Mortality in Post-menopausal Women", *Journal of the American Medical Association*, 23-30 aprilie, pp. 1287-1292.
Lash, T.L., 1999, „Active and Passive Cigarette Smoking and the Occurence of Breast Cancer", *American Journal of Epidemiology*, 149, 1, pp. 5-12.
Lao, T., 1965, *Tao Te Ching*, Classical Chinese Publisher, Guiyang.
Leatz, C.A., 1993, *Career Success/Personal Stress*, McGraw-Hill, Inc., New York.
Leiblum, S.R., 1996, „High Incidence of Coexisting Sexual Dysfunction and Psychopathology", *Primary Psychiatry*.
Li, R., Serdula, M.K., Williamson, D.F., Bowman, B.A., Graham, D.J., Green, L., 1999, „Dose-effect of Fenfluramine Use on the Severity of Valvular Heart Disease among Fen-phen Patients with Valvulopathy", *International Journal of Obesity-Related Metabolistic Disorders*, 23, 9, septembrie, pp. 926-928.
Lin, Y., 1963, *The Wisdom of China*, Modern Library, New York.
Liu, D., 1979, *The Tao of Health and Longevity*, Routledge and Kegan Paul, Londra.
Lopez, D.A., 1994, *Enzymes: The Fountain of Life*, Neville Press, Charleston.
Lorig, K., Fries, J., 1995, *The Arthritis Helpbook*, Addison-Wesley Publishing Co., Massachusetts.
Lu, H.C., 1986, *Chinese System of Food Cures*, Sterling Publishing Co., Inc., New York.
Margolis, S., 1995, *The Johns Hopkins Medical Handbook*, Rebus, Inc., New York.
Martin, S., 1997, *Men's Health*, ianuarie-februarie.
McKinlay, S.M., Bifano, N.L., McKinlay, J.B., 1985, „Smoking and Age at Menopause in Women", *Annals of Internal Medicine*, 103, 3, septembrie, pp. 350-356.
McLaughlin, J.H. *et al.*, 1994, „Study Finds Green Tea May Protect against Esophageal Cancer", *Cancer Facts*, National Institutes of Cancer, Washington, D.C.
Moser, M., 1991, *Lower Your Blood Pressure and Live Longer*, The Berkeley Publishing Group, New York.
Moyers, B., 1993, *Healing and the Mind*, Doubleday Books, New York.

Scanned with OKEN Scanner

Mukhtar, H., 1994, „Cancer Chemoprevention by Green Tea Compounds", *Diet and Cancer*, Plemum Press, Londra.
Murray, M.T., 1995, „PCO sources: Grape Seed vs. Pine Bark", *American Journal of Natural Medicine*.
National Center for Health Statistics, 1991, „Advance Report of Final Natality Statistics", *Monthly Vital Statistics Report*, 42, 3, supliment, Public Health Service, Hyattsville.
Nieman, D., 1993a, *Fitness and Your Health*, Bull Publishing Co., Palo Alto.
Nieman, D., 1993b, „Physical Activity and Immune Function in Elderly Women", *The Walking Magazine*, 25, 7, iulie, pp. 823-831.
Ochi, H., 1989, *East Meets West: Super Nutrition from Japan*, Ishi Press International, Mountain View.
Ohno, Y., 1995, „Tea Consumption and Lung Cancer Risk: A Case-control Study in Okinawa, Japan", *Japanese Journal of Cancer Research*.
Okabe, S., Ochiai, Y., Aida, M., Park, K., Kim, S.J., Nomura, T., Suganuma, M., Fujiki, H., 1999, „Mechanistic Aspects of Green Tea as a Cancer Preventive", *Japanese Journal of Cancer Research*, 90, 7, iulie, pp. 733-739.
Pace-Asciak, C.R., Hahn, S., Diamandis, E.P., Soleas, G., Goldberg, D.M., 1995, „The Red Wine Phenolics Trans-resveratrol and Quercetin Block Human Platelet Aggregation and Eicosanoid Synthesis: Implications for Protection Against Coronary Heart Disease, *Clinica Chimica Acta*.
Palos, S., 1971, *The Chinese Art of Healing*, McGraw Hill, New York.
Panzer, A., 1998, „Depression or Cancer: The Choice between Serotonin or Melatonin", *Medical Hypotheses*, 50, 5, mai, pp. 385-387.
Pendergrass, E., 1961, „Host Resistance and Other Intangibles in the Treatment of Cancer", *American Journal of Roentgenology*.
Pizzorno, J., 1996, *Total Wellness*, Prima Publishing, Rocklin.
Potter, J.F., 1988, *How to Improve Your Odds against Cancer*, Frederick Fell Publishers, Hollywood.
Rake, S., 1996, *The Hormone of Desire*, Harmony Books, New York.
Reddy, B.S., Cohen, L.A., 1986, *Diet, Nutrition and Cancer: A Critical Evaluation*, Franklin Electronic Publishers, Burlington.
Renaud, S.C., Gueguen, R., Siest, G., Salamon, R., 1999, „Wine, Beer and Mortality in Middle-aged Men from Eastern France", *Archives of Internal Medicine*, 159, 16, 13 septembrie, pp. 1864-1870.
Roberson, B., 1996, „Conferences Point to Growing Concern about Possible Links between Breast Cancer and Environment", *CMAJ*, 154, 8, 15 aprilie, pp. 1253-1255.
Roman, M., 1994, „The Good Sex Workout", *Men's Health*, septembrie.
Rosenthal, S., 1987, *Sex Over 40*, Jermy P. Tarcher, Inc., Los Angeles.
Ross, L.M., 1997a, *Allergies Sourcebook*, Omnigraphics, Inc., Detroit.
Ross, L.M., 1997b, *Kidney and Urinary Tract Diseases and Disorders Sourcebook*, Omnigraphics, Inc., Detroit.
Ross, L.M., 1997c, *Ophtalmic Disorders Sourcebook*, Omnigraphics, Inc., Detroit.
Rubin, J.P., 1999, „A Tomato a Day May Keep Doctors Away", *Investor's Business Daily*, 21 aprilie.
Selye, H., 1956, *The Stress of Life*, McGraw-Hill, New York.
Sharon, M., 1998, *Nutrients A to Z*, Prior Books Limited, Londra.
Shen, L., 1902, *A Collection of Foods and Herbs*, Jinchan Book Publisher, Wuhan.
Shimkin, M.B., 1980, *Science and Cancer*, National Institute of Health.

Scanned with OKEN Scanner

Shin, L.M., 1998, *Ear, Nose and Throat Disorders Sourcebook*, Omnigraphics, Inc., Detroit.
Sinha, R., Rothman, N., 1999, „Role of Well-done, Grilled Red Meat, Heterocyclic Amines in the Etiology of Human Cancer", *Cancer Letters*, 1 septembrie, pp. 189-194.
Solomon, G.F., Amkrant, A., 1972, „Emotions, Stress, and Immunity", *Frontier of Radiation Therapy and Oncology*, 7, pp. 84-96.
Soo, C., 1986, *The Taoist Ways of Healing*, The Aquarian Press, Wellingborough, Northants.
Spake, A., 1995, „Is the Modern World Giving Us Cancer?", *Health*, octombrie, pp. 32-56.
Squier, T., 1997, *Herbal Folk Medicine : An A to Z Guide*, Henry Holt and Company, Inc., New York.
Stensvold, I., 1992, „Tea Consumption. Relationship to Cholesterol, Blood Pressure, and Coronary and Total Mortality", *Preventive Medicine*.
Taussing, S.J., 1998, „Bromelain, the Enzyme Complex of Pineapple and Its Clinical Application: An Update", *Journal of Ethnopharmacology*, 22, 2, februarie-martie, pp. 191-203.
Tilden, J.H., 1976, *Food : Its Influences as a Factor in Disease and Health*, Keats Publishing, New Canaan.
Tsuchiya, H., 1999, „Effects of Green Tea Catechins on Membrane Fluidity", *Pharmacology*, 59, 1, pp. 34-44.
US Department of Health and Human Services, 1990, *The Health Benefits of Smoking Cessation : A Report of the Surgeon General*, DHHS/CDC, Washington, D.C.
US Department of Health, Education, and Welfare, 1973, *The Health Consequence of Smoking*, DHEW/HSM, Washington, D.C.
Vaillant, G.E., 1979, „Natural History of Male Psychologic Health: Effects of Mental Health on Physical Health", *New England Journal of Medicine*, 6 decembrie.
Valimaki, M., 1990, „Pituitary-gonadal Hormones and Adrenal Androgens in Non-cirrhotic Female Alcoholic Intake", *European Journal of Clinical Investigation*, 20, 2, aprilie, pp. 177-181.
Veith, I., 1966, *The Yellow Emperor's Classic of Internal Medicine*, University of California Press, Berkeley.
Vickery, D., Fries, J., 1990, *Take Care of Yourself*, Addison-Wesley Publishing Company, Inc., Reading.
Vogel, H.C.A., 1990, *The Nature Doctor*, Mainstream Publishing, Edinburgh.
Wan, L., 1928, *A Summary of Chinese Martial Arts*, The Commercial Press, Shanghai.
Wang, G., Zhang, J., Mizuno, T., Zhuang, C., Ito, H., Mayuzumi, H., Okamoto, H., Li, J., 1993, „Antitumor Active Polysaccharides from the Chinese Mushroom Songshan Lingzhi, the Fruiting Body of *Ganoderma tsugae*", *Bioscience Biotechnology Biochemistry*, 57, 6, iunie, pp. 894-900.
Wang, Y., 1993, *Special Diagnosis with Qigong*, China Medical Science and Technology Press, Beijing.
Whitehead, E.D., 1994, *Management of Impotence and Infertility*, Lippincott-Raven Publishers, Philadelphia.
Wilcox, W. (ed.), 1998, *Public Health Sourcebook*, Omnigraphics, Inc., Detroit.
Wilhelm, R. (trad.), 1970, *The Secret of the Golden Flower : A Chinese Book of Life*, Harvest Books, New York.
Wilhelm, R., Baynes, C., 1966, *The I Ching, or Book of Changes*, Princeton University Press, Princeton.
Williams, D., 1991, *Secrets of Life Extension : 10 Simple All-natural Steps to Achieving Your Maximum Lifespan*, Mountain Home Publishing, Ingram.

Scanned with OKEN Scanner

Williams, R., 1993, *Anger Kills : Seventeen Strategies for Controlling the Hostility that Can Harm Your Health*, Times Books, New York.

Yamaoka, K., Shigehisa, T., Ogoshi, K., Haruyama, K., Watanabe, M., Hayashi, F., Hayashi, C., 1998, „Health-related Quality of Life Varies With Personality Types", *Quality of Life Research*, 7, 6, pp. 535-544.

Yu, G.P. *et al.*, 1995, „Green Tea Consumption and Risk of Stomach Cancer. A Population-based Case Control Study in Shangai, China", *Cancer Causes and Control*.

Yu, Y., 1963, *Massage Therapy*, The Commercial Press, Hong Kong.

Zhang, J., Wang, G., Li, H., Zhuang, C., Mizuno, T., Ito, H., Mayuzumi, H., Okamoto, H., Li, J., 1994, „Antitumor Active Protein-containing Glycans from the Chinese Mushroom Songshan Lingzhi, *Ganoderma tsugae mycelium*", *Bioscience Biotechnology Biochemistry*, 58, 7, iulie, pp. 1202-1205.

Zhao, K.S., Mancini, C., Doria, G., 1990, „Enhancement of the Immune Response in Mice by *Astragalus Membranaceus* Extracts", *Immunopharmacology*.

Zheng, D., 1989, *Highly Nourishing Food Lightly Taken*, Science and Technology Press, Jilin.

Zheng, S., Fan, R., Wu, Z., 1997, „Studies on Relationship between Passive Smoking and Lung Cancer in Non-Smoking Women", *Chung Hua Fu Fang I Hsueh Tsa Chih*, 31, 3, 31 mai, pp. 163-165.

Zheng, W., Blot, W.J., Shu, X.O., Gao, Y.T., Ji, B.T., Ziegler, R.G., Fraumeni, J.F., Jr., 1992, „Diet and Other Risk Factors for Laryngeal Cancer in Shanghai, China", *American Journal of Epidemiology*, 136, 2, 15 iulie, pp. 178-191.

*** 1986, *The Vegetarian Diet, Health and Longevity*, Tianhua Publishing Company, Taipei.

*** 1996, *Heart and Stroke Facts : 1996 Statistic Supplement*, American Heart Association, Dallas.

*** 1997, *The Merck Manual of Medical Information*, Merck Research Laboratories, Doylestown.

*** 1998, „More Good News for Wine Drinkers – It Stops stroke", *Reuters Limited*, 4 decembrie.

Scanned with OKEN Scanner

Cuprins

Introducere 5

Capitolul 1. Un istoric al îngrijirii naturale a sănătăţii în China 11

Capitolul 2. Filosofia chineză a îngrijirii sănătăţii prin mijloace naturale 21

Yin *şi* yang 21
Qi-*ul* 26
Cele trei comori 30
Cauză şi efect 34
Cele cinci elemente 35

Capitolul 3. Secretele naturale ale sănătăţii : alimentaţia 39

Zahărul 40
Grăsimea 41
Cum mâncăm 43
Proteinele 44
Colesterolul 46
Fibrele 47
Sarea 50
Energiile hranei 50
Cafeina 51
Ceaiul 52
Fumatul 53
Alcoolul 56
Apa 59
Cantităţile 61
Enzimele 62
Sentimentele 63
Lista cu ceea ce trebuie să facem în privinţa hranei 63
Lista cu ceea ce nu trebuie să facem în privinţa hranei 64

Capitolul 4. Secretele naturale ale sănătăţii : somnul şi odihna 67

Capitolul 5. Secretele naturale ale sănătăţii : igiena fizică 77

Capitolul 6. Secretele naturale ale sănătăţii : igiena mentală 81

Capitolul 7. Secretele naturale ale sănătăţii : exerciţiile fizice 97

Capitolul 8. Secretele naturale ale sănătăţii : viaţa sexuală disciplinată 105

Capitolul 9. Secretele naturale ale sănătăţii : igiena mediului ambiant 111

Substanţele chimice 113
Radiaţiile 114

Scanned with OKEN Scanner

Poluarea aerului 115
Poluarea sonoră 116
Poluarea apelor 117
Ce putem face 118

Capitolul 10. Leacurile minunate ale naturii 119

Agrişele 120
Angelica 120
Allium tuberosum 120
Ananasul 121
Algele marine brune 121
Apa 121
Arahidele 122
Ardeiul 122
Bananele 122
Broccoli 123
Carasul 123
Cartoful 123
Castanele 123
Castravetele-de-mare (trepang, Holothuria Nedulis) 124
Ceaiul 125
Ceapa 125
Cerealele integrale 125
Cireşele 126
Ciupercile 126
Cornu cervi pantotrichum 126
Creveţii 126
Curmalele 126
Danseng (Codonopsis pillosula) 127
Furnicile 127
Gelatina de peşte 127
Ghimbirul 128
Gingko 128
Ginseng 128
Ignamele 129
Ignamele chinezeşti (Dioscorea opposita) 129
Lămâia 129
Linguriţa-zânei 129
Lycium barbarum *sau* Lycium chinense 130
Merele 130
Măslinele şi uleiul de măsline 130
Mierea 130
Morcovul 131
Nucile 131
Oţetul 131
Ouăle 132
Perele 132
Placenta 132
Portocalele 133
Polygonum multiflorum (heshouwu *sau* fo-ti) 133
Raţa 133
Rădăcina de lotus 134

Scanned with OKEN Scanner

Ridichea 134
Roşiile 134
Sarea 135
Seminţele de lotus 135
Seminţele şi uleiul de susan 135
Sângele de porc 135
Soia 136
Spanacul 137
Stridiile 137
Strugurii 137
Şarpele 138
Terciul de ovăz 138
Trestia de zahăr 139
Turturica 139
Uleiul de peşte 139
Usturoiul 139
Vinul roşu 140
Vrabia 140

Capitolul 11. Secretele vitalităţii sexuale 141

Masarea abdomenului 149
Masarea taliei 149
Scuturarea Stâlpului Ceresc 149
Masarea gâtului 150
Încleştarea dinţilor 150
Contractarea degetelor de la picioare 150
Contractarea muşchilor anali 150
Masarea tălpilor 151
Tragerea de lobii urechilor 151
Apăsarea punctelor de presopunctură 151
Privitul soarelui dimineaţa 151

Capitolul 12. Secretele întineririi şi longevităţii 153

Capitolul 13. Calea spre nemurire 163

Capitolul 14. Remedii speciale pentru diferite afecţiuni 177

Acneea 177
Afecţiunile cardiace 179
Afecţiunile gastrice 179
Afecţiunile hepatice 179
Afecţiunile prostatei 179
Afecţiunile stomatologice 179
Alcoolismul 179
Alergiile 180
Alzheimer 182
Anemia 184
Angina pectorală 187
Arsurile la stomac 188
Artrita 189
Astmul 193
Atacul cerebral 198
Auzul (pierderea auzului) 200

Scanned with OKEN Scanner

Bronşita 200
Cancerul 203
Cancerul mamar 207
Cancerul pielii 209
Capul (dureri de cap) 211
Cataracta 213
Colesterolul (nivel crescut al colesterolului) 214
Colita 215
Constipaţia 216
Depresia 219
Diabetul 223
Diareea 227
Dinţii (afecţiuni stomatologice) 230
Disfuncţiile sexuale 232
Epistaxisul 234
Ficatul (afecţiuni hepatice) 234
Gingivita 237
Graviditatea (probleme legate de graviditate) 238
Greaţa 241
Gripa 242
Guta 243
Halitoza (respiraţie urât mirositoare) 244
Hemeralopia 245
Hemiplegia 246
Hemoragia nazală 247
Hemoroizii 248
Hipertensiunea 251
Impotenţa 255
Incontinenţa 261
Indigestia 263
Inima (afecţiuni cardiace) 265
Insomnia 271
Intoxicaţiile 274
Îmbătrânirea prematură 274
Menopauza 277
Menstruaţia (disfuncţii menstruale) 279
Miopia 283
Nasul (sângerare a nasului) 283
Nefrita 284
Neurastenia 285
Obezitatea 286
Oboseala (sindromul oboselii cronice) 289
Ochii (oboseala ochilor) 291
Osteoporoza 294
Otrăvirea 296
Parkinson 298
Părul (probleme ale părului) 299
Pierderea apetitului 301
Pietrele la rinichi 302
Pietrele la vezica biliară 304
Pneumonia 305

Scanned with OKEN Scanner

Pofta de mâncare (pierderea apetitului) 307
Poluţiile nocturne 309
Prostata (afecţiuni ale prostatei) 311
Răceala comună 315
Răguşeala 318
Respiraţia urât mirositoare 319
Rinichii (inflamaţia rinichilor) 320
Rinichii (pietre la rinichi) 320
Sexul (disfuncţii sexuale) 320
SIDA 320
Sindromul de colon iritabil (SCI) 323
Sindromul de intestin iritabil (SII) 323
Sinuzita 323
Sistemul urinar (probleme ale sistemului urinar) 324
Sterilitatea 327
Stomacul (afecţiuni gastrice) 328
Stomacul (arsuri la stomac) 331
Sughiţul 332
Tusea 333
Ţiuitul în urechi (tinitus) 335
Ulcerul 337
Urechea (pierderea auzului) 339
Vaginita 340
Vărsăturile 341
Vezica biliară (pietre la vezica biliară) 342

Epilog 343

Anexa 1. *Qigong*: exerciţiile de respiraţie chinezeşti 345

Qi-*ul* 346
Păstrător al sănătăţii şi autovindecător 348
Instrument medical de diagnosticare 353
Vindecător pentru alţii 355
Poziţiile în qigong 359
Culcat 359
În picioare 359
Şezând 360
Principiile călăuzitoare ale qigong-*ului* 361
Sugestii pentru practicarea qigong-*ului* 363
Arta respiraţiei 364
Arta meditaţiei 371
Efecte secundare posibile şi remediile lor 374

Anexa 2. *Qigong* mobil 377

Mâinile se ridică şi coboară 377
Pieptul se umflă şi se strânge 379
Corpul şi mâinile se ridică şi coboară 380

Anexa 3. *Qigong* prin sunete 385

Cum să emitem sunetele 385
Sunete vindecătoare 386

Scanned with OKEN Scanner

Anexa 4. Gimnastica de dimineaţă a lui Dharma 389
Înlocuirea aerului stătut cu aer proaspăt 389
Exerciţii pentru mijloc (talie) 390
Exerciţii pentru picioare 392
Răsucirea corpului 394
Exerciţiul complet 396
Învârtirea troliului 398
Recomandări generale 399

Anexa 5. Exerciţiile fizice interne ale lui Dharma 401
Masajul capului şi al feţei 403
Masajul muchiei nasului 404
Masajul gâtului 404
Masajul scalpului 405
„Bătaia Tobei Cereşti" 405
Masajul pieptului 406
Masajul abdomenului 406
Masajul taliei 406
Scuturarea Stâlpului Ceresc 407
Masajul braţelor 408
Încleştarea dinţilor 408
Masajul tălpilor 408
Masajul picioarelor 409
Rotirea ochilor 409
Îndoirea corpului şi apucarea degetelor de la picioare 409

Anexa 6. *Yijinjing* 411
Strângerea pumnilor 411
Mişcarea de apăsare cu palmele în jos 412
Ţinerea greutăţii cu braţele întinse orizontal 412
Întinderea palmelor în afară 413
„Proptirea cerului" 413
În sus şi în jos cu braţele întinse 414
Îndoire şi îndreptare 414
Răsucirea corpului 415

Anexa 7. Presopunctura 417
Localizarea punctelor de presopunctură 420
Cum se aplică presopunctura 423
Lista punctelor de presopunctură 423

Glosar 449
Bibliografie 461
Index 467

Scanned with OKEN Scanner

Colecţia HEXAGON

MEDICINĂ NATURISTĂ ŞI TRADIŢIONALĂ

Ion Chiruţă, Vasile Postolică – *Incursiune în reflexoterapie. Sănătate prin masaje şi remedii naturiste*
Viorel Olivian Paşcanu – *Medicină naturistă preventivă*
Viorel Olivian Paşcanu – *Tratamente integrale prin medicina naturistă*
Michel Angles, Siavoch Darakchan – *Remediile naturiste ale medicinei tradiţionale chineze*
Viktor F. Vostokov – *Incursiune în medicina indo-tibetană*
Valerian A. Schipor – *Plante medicinale la îndemâna tuturor*
Xaël de Sainte-Breuves – *Fructele şi legumele, izvor de sănătate*
Viorel Olivian Paşcanu – *Autovindecarea prin spirit, suflet şi plante*
H.C. Allen – *Remedii homeopatice. Simptome-cheie şi caracteristici comparate*
Viktor F. Vostokov – *Reţete tibetane de frumuseţe*
Eugen Petrescu – *Terapia cu struguri şi vinuri medicinale*
Adrian Vasilca-Mozăceni – *Incursiune în fitoterapie*
Adrian Vasilca-Mozăceni – *Ghidul plantelor medicinale*
Speranţa Anton – *Incursiune în medicina naturistă. În amintirea lui Valeriu Popa* (2 vol.)
Maestrul Stephen Co, Eric B. Robins, în colaborare cu John Merryman – *Mâinile tale te pot vindeca*
Elio Occhipinti (coord.) – *Medicina tradiţională chineză. Tehnici de prevenire şi tratament*
Ted Andrews – *Manualul vindecătorului. Ghid de iniţiere în terapii energetice*
David F. Vennells – *Iniţiere în reflexologie*
Penelope Quest – *Reiki pentru o viaţă. Iniţiere în Reiki. Ghid practic*
Maurizio Omodei Zorini – *Masajul indian. Ghid practic*
Joan Cosway-Hayer – *Reflexologia pentru toţi. Manual ilustrat*
Daniel Reid – *Qi Gong. Manual de iniţiere*
Clara Bianca Erede – *Reflexologia plantară pentru sănătatea întregului corp. Masajul zonal al piciorului*
Risvan Vlad Rusu – *Iniţiere în Reiki*
Penelope Quest – *Autovindecarea prin Reiki. Armonie, echilibru şi sănătate pentru trupul şi mintea ta*
Henry B. Lin – *Secretele medicinei chineze. Sănătate de la A la Z*

în pregătire:

Daniel Reid – *Tao pentru sănătate, sex şi longevitate*
Laxmi Paula Horan – *100+. Reiki prin întrebări şi răspunsuri*
Violeta Biro – *Automasajul, hidroterapia şi zooterapia. Terapii alternative*

Scanned with OKEN Scanner

www.polirom.ro

Redactor : Ioana Aneci
Coperta : Tudor Răileanu
Tehnoredactor : Luminița Modoranu

Bun de tipar : ianuarie 2006. Apărut : 2006
Editura Polirom, B-dul Carol I nr. 4 • P.O. Box 266
700506, Iași, Tel. & Fax : (0232) 21.41.00 ; (0232) 21.41.11 ;
(0232) 21.74.40 (difuzare) ; E-mail : office@polirom.ro
București, B-dul I.C. Brătianu nr. 6, et. 7, ap. 33,
O.P. 37 • P.O. Box 1-728, 030174
Tel. : (021) 313.89.78 ; E-mail : office.bucuresti@polirom.ro

Tiparul executat la S.C. LUMINA TIPO s.r.l.
str. Luigi Galvani nr. 20 bis, sect. 2, București
Tel./Fax : 211.32.60, 212.29.27, E-mail : office@luminatipo.com

Scanned with OKEN Scanner

Henry B. Lin

SECRETELE MEDICINEI CHINEZE

Sănătate de la A la Z

Într-o vreme când costurile tratamentelor medicale sunt din ce în ce mai mari, iar bolile cronice tot mai frecvente, *Secretele medicinei chineze* oferă o alternativă uşor de aplicat, în întregime naturală şi extrem de eficientă. Cartea serveşte ca referinţă practică şi ghid de îngrijire naturală a sănătăţii elaborat de una dintre cele mai vechi civilizaţii ale lumii. Autorul descrie metodele daoiste utilizate pentru a avea mai multă energie, tinereţe şi vigoare – tratamente naturiste şi exerciţii fizice pe care le puteţi include cu uşurinţă în programul zilnic: dietă, somn şi odihnă, masaj şi mişcări uşoare, viaţă sexuală disciplinată şi exerciţii de respiraţie.

Un istoric al îngrijirii naturale a sănătăţii în China • Filosofia chineză a îngrijirii sănătăţii prin mijloace naturale • Secretele naturale ale sănătăţii: alimentaţia, somnul şi odihna, igiena fizică, igiena mentală, exerciţiile fizice, viaţa sexuală disciplinată, igiena mediului ambiant • Leacurile minunate ale naturii • Secretele vitalităţii sexuale • Secretele întineririi şi longevităţii • Calea spre nemurire • Remedii speciale pentru diferite afecţiuni

Editura POLIROM

ISBN 973-46-0169-5

9789734601691

www.polirom.ro

Scanned with OKEN Scanner